

તં ન દ રો સ તી .

TAN-DUROSTEE.

(The Journal of Health.)

પુ સ ત ક ર જીં .

જાનેવારીથી તે ડીસેમ્બર ૧૮૬૮ સુધી.

કીંમત વરશ ૧ ના રૂ ૩)

બ ના વં તાર ,

ગરાંટ મેડીકલ કાલેજનો એક પારસી ગરાડયુએટ.

તનદરોસ્તી છે, ગરીબને દોલતનો હાર;

તવંગરને મનથી તે છે, સુખ અપાર.

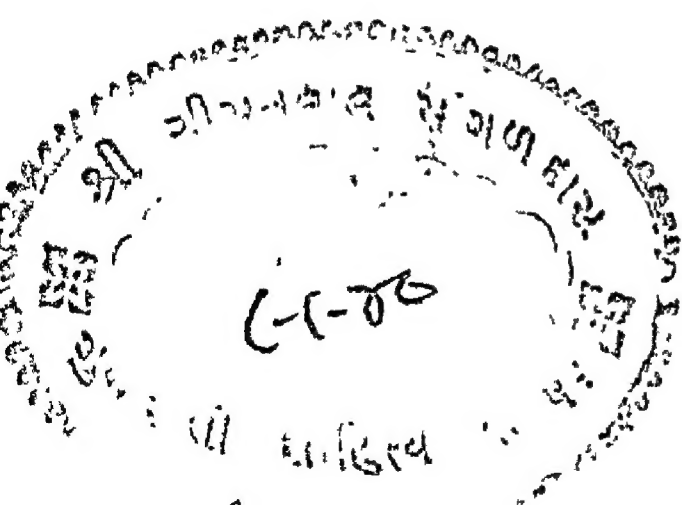
મું બ ઈ ,

દક્તર આશકારા હાપાખાના મધે

હાપુછે.

૧૮૬૮.

શ્રી ગીમનલાલ મંગળ
સા. ત્ય પાંચ



દી બા ચો.

“તનદરોસતી” ચોપાણીયાનું બીજું વરસ પુરું થયું છે અને જે મતલબ પેહેલાં ચોપાણીયામાં રાખી હતી તેજ મતલબ ચાલુ રાખવામાં આવી હતી. વાંચનારને જે એ માહેતી એક પણ બાબદથી કાપેદો થયો હોય અથવા વધારે રાત મલીયું હોય, તો લખનાર, પોતાની મતલબ પુરી પડી એમ સમજશે. એ ચોપાણીયાના વાંચનાર માહેના થોડોએક ભાગ એમ સમજે છે, કે એ ચોપાણીયું તેઓના કુખ દરદ વીશે સલાહ આપશે અને ડાકટરનું કામ કરશે, પણ તેમાં તેઓ ભુલ કરે છે. આજ ન સુધી જેટલાં ચરચા પતરો પુગાં છે તે માહેતું એવું એક નહીં હતું કે જે ચોપાણીયાં માહે આવેલી બાબદ વીશે વધારે પુછપરછ કરે અથવા કાંઈ વધારે બોલાસો માંગે; એને બદલે દરેક ચરચા પતરી પોતાનું કુખ રડીને સલાહ અને ઉપાયે માંગવાની વેતરણ કરતા ગયા છે. હવેથી એવાં ચરચા પતરો ઉપર નરૂં સીવાએ ધેઆન આપવામાં નહીં આવશે. એ ચોપાણીયાની મતલબ ડાકટરનું કામ કરવાની નથી; પણ તનદરોસતીને લગતા કલામો અને તે વીશેના અંજાણુપણનો બોલાસો કરવા સીવાએ બીજું કાંઈ નથી. જે પણ દરદનું બેયાન કરવામાં આવીયું છે, તેની મતલબ દરદની સમજણ અને તે વખતે શી તરેહની પરહેજ કરવી તે સીવાએ બીજું કાંઈ પણ મતલબ નથી. લખનારને દલગીર થવાનું એક કારણ છે, અને તે એ છે કે જેટલી ઉલટથી લોકો વારતાઓ અને એવીજ જાતની હલકી ચોપડીઓ વાંચવા તરફ શોખ રાખે છે, તેટલી ઉલટ જે ચોપડી તેઓને પોતા વીશેજ રાત આપે તે ઉપર દેખાડતા નથી.

સાંકલીયું પુસ્તક ૨ જાનું.

સંક્ર.

સંક્ર.

અ.

અજમાયેશ, ચોવીશ કલાકની..	૧૨૦
અટકાર	૨૩૯
અતરસ	૧૩૭
અપ્રીમ, જોહેર	૧૫૦
" અચાને દેવાની ચાલ..	૧૫૦
અભીયાસીઓને એક ચેતવણી..	૩૧

આ.

આજારી માણસની માવજત ..	૧૨૦
આપ અને પરધાત, જોહેરથી..	૮૬
આલસાઈ, પાપ અને દરદનું મુલ	૧૨૭

ઈ.

ઈડર સપરે	૨૨૧
ઈડાં તપાસવાનું ચંતર	૨૨૦
ઈમારતો, જોહેર.. ૧૬૧, ૧૬૩,	
૧૯૫, ૨૨૬, ૨૫૭, ૨૯૦,	૩૫૩

ઉ.

ઉંઘ, કેયારે અને કેટલી જોઈયે.	૧૯
" વીદીયારથીઓને ચેતવણી..	૪૫
ઉંઘાવાની ટેવ, અપોરે	૧૨૬
ઉંચાઈ, મરદ અને ચોરતની..	૨૫૩
ઉજાગરો	૧૮૦
ઉતાવળથી ખાવાનાં ઘેરફાંચેઘા ..	૮૪
ઉમર, લોકોની	૯૮

આં.

આંજની .. .	૩૧
આંતરડાં .. .	૨૬૬
આંધલા .. .	૨૬૧

ક.

કુરમ	૧૭૬
કુલેશુ, પેટની કેઈ ખાશુએછે?	૨૩
કુસરત, ઘોડા ઉપરની સવારી ..	૨૬૯

કુસરતથાલામાં અચાને લાયક કસ

રતો	૮૨
કાનદીઝ ફલુઈડ	૨૦૨
કામલીયો .. .	૩૧૪
કુવા, મુંબઈ શહેરનાં	૫
કોલસો	૨૩૧
કોલારા	૧૭૪, ૩૨૧
" ની ઉતપત્તી અને ફેલાવો	૩૨૨
" શુંછે અમિતે કેમ પંથરાયેછે	૩૨૪
" નો અટકાવ	૩૨૫
" કોણને લાગુ પડેછે	૩૨૬
" ની વખતે મેનીજ	૩૨૭
" કેવી રીતે લાગુ પડેછે ..	૩૨૮
" ની બદન ઉપર અસર ..	૩૩૦
" નું પરીણામ કેમ જણાયો?	૩૩૧
" નો ઉપાયે	૩૩૧
" નું મુલ, જાતરા	૩૪૪
" હાસપીટલની જરૂર ..	૩૪૭
" કમીશનરોનો રીપોર્ટ ..	૩૪૮
" ની વખતે મીથુનીસીપા	
લીટીની ફરજ	૩૫૧
કોહોડ	૩૬૯

અ.

ખુલીયો કેમ સારો થયો (એક વા	
રતા) .. ૬, ૪૬, ૭૯, ૧૦૫, ૧૪૦	
ખોજ	૨૬૧
ખોડ ખાંપણવાલા	૨૬૦
ખોરાકનો મારગ અને પાચન, હો	
ક, દાંત અને મોહોડું	૧૦૨
" ખોરાક ગલવાની ખુખી. ૧૩૭	
" ખોરાક ગલવાની નલી ..	૧૯૯
" હોજરી	૨૩૭
" આંતરડાં	૨૬૬

ગ.	સર્ક.
ગલવાની ખુખી..	૧૩૭
" નક્કી	૧૯૯
ગોરાનો મરજ.. . . .	૫૭-૨૮૭
ગોવર્ધ..	૧૮૭
ગોઠનો એક અજબ ઉપાયે, (એક વારતા..	૧૭૭-૨૦૪-૨૭૩

ધ.	સર્ક.
ધરની બાંધણી, વાડા.. . . .	૧.
" બખરચીખાનું ..	૬૫
" વીજલીનો તાર..	૯૭
ઘોડા ઉપર સવારી ..	૨૬૯

ચ.	સર્ક.
ચરચા પતરીઓને બખર. ૩૧-૬૩-૯૬-૧૨૮-૧૬૦-૧૯૧-૨૨૩-૨૫૫-૨૮૭-૩૧૯, ૩૮૭	૩૧૩
ચોલમુગરાનું તેલ.. . . .	૩૧૩

જ.	સર્ક.
જનમની ગણતરી	૧૩
જરથોસ્તીધરમની શીલમુશી. ૩૦૧, ૩૬૧	૭૪
જલો..	૭૪
જાંદગી લાંબી રાખવાની કલા..	૧૪૨-૨૧૬
જીવવાની શક્તી, મરદ અને ઓરતમાં..	૩૧૯
જીલાબ, વારંધડીએ લેવાની ભુંડી ટેવ..	૧૪૭
જેલી—વસાનું..	૫૫
જેહેરથી આપ અને પરઘાત..	૮૬
" સોમલખાર હરતાલ..	૧૧૪
" અશીમ..	૧૫૦
જંતર..	૫૯

ઝ.	સર્ક.
ઝાડાનો વાસ..	૩૧
ટ. ત.	સર્ક.
ટેવ ઉંઘાવાની બપોરે ..	૧૨૬
" અશીમ દેવાની બચાવે..	૧૫૦
તનદરોસતી સાહલી ! ..	૭૨

સર્ક.	સર્ક.
તનદરોસતીને લગતી કેહેવતો..	૯૫
" ને લગતા કલામ..	૩૦૧
" બાપે સુચનાં..	૧૫૯
" લેવાની શીરમાત ..	૨૫૪

થ.	સર્ક.
થલકુરીનો પાલો..	૩૧૩

દ.	સર્ક.
દવાની પેટી..	૨૪-૬૨-૯૦
દાર અને પાણી પીનારા..	૨૮૬
" નાં ગુણુ..	૩૧૬
દાંત કોહોવાનાં કારણો..	૨૦૯
" સાફ રાખવાની રીત..	૨૪૫
દાંતનાં મંજન..	૨૪૫, ૨૬૨, ૨૯૮
દાંત કોતરણી..	૨૪૯
દાંતન..	૨૪૯

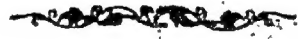
ધ.	સર્ક.
ધંધાદારી, મુબધનાં ..	૧૬૫
" અથવા મજૂરને ચેતવાણી..	૬૩
ધુલનો ઉપયોગ..	૨૮૬

ન.	સર્ક.
નજીમીની અગમચેતી..	૨૫
નળનું પાણી..	૧૧૮
નળી સીસાંનીમાં કલધનું પર..	૨૮૭
નીમહકીમ કોણને કહીયે ? ..	૧૮૫
નીરમલી..	૨૦૪
નીરંગ..	૩૬૧
નીરંગદીન..	૩૬૧

પ.	સર્ક.
પરચુટણુ.. ૩૦-૬૩-૯૫-૧૨૭-૧૫૯-૧૯૦-૨૨૨-૨૫૩-૨૮૬-૩૧૯	૧૫૫
પરહેજ, ગરમ રતુમાં..	૫૫
પાખ—વસાનું..	૫૫
પાણી, કેટલું પીવામાં આવેછે ?	૨૭૨
" ખરાબ પીવાની ધાસતી..	૧૩૪
" " પીધાથી થતાં દરદો	૧૭૨
" " સાફ કરવાની રીત..	૨૦૧-૨૩૦

	સર્કે.		સર્કે.
પાણી નલનું	૧૧૮	મુંબઈ શહેરનાં ઘર—વાડા	૩૩
" વેહારનાં તલાવનું	૪૯	" ની ચેહેલી	૧૨૯
" અને દાડ પીનારા	૨૮૬	" જાહેર ધંધારતો	૧૬૧
પારે	૯૩	" " ટાઉનહાલ	૧૯૩
ચેપરમીનટનો એસેનસ	૨૪	" " ફો કાં હાલ	૧૯૫
ચોલદીસ	૧૧૦	" " ઠીયેટર	૨૨૬
૫.		" " સર જાં જી	
ફટકી	૨૦૨	હાસપીટલ	૨૫૭
ફીલટર	૨૩૧	" " સર જાં જી	
ખ.		નું સુવાવડખાનું	૨૯૦
ખચાંની જાતી	૨૨૩	" " આંખની હાં	૨૯૦
" ની લંબાઈ, તરત જનમે		" " નીર ઉપાયે દ	
લાં	૧૨૮	રદની હાં	૨૯૦
" નું વજન, તરત જનમેલાં	૧૯૦	" " દીવાની હાં	૩૫૩
" મુવેલાં જનમેલાંની મં		" માં ચાલુ રોગ, ગોવરં	૧૮૭
ખીયા	૩૫૬	" " સહીયડ	૨૮૩
ખરફ પાણી	૧૫૫	" માં મરણ	૨૯૧, ૩૫૬
ખરાંતડી ખીટર	૨૪	" માં વરસાદ	૨૨૨
ખાવચીનાં ખીજ	૩૭૧	" ની વસતી	૩૭
ખીછાંનું	૨૭૩	" " મરદ અને ઓ	
ખેહજમીયત	૨૮૭	રતની સંખ્યા	૬૮
મ.		" " લોકોની ઉમર	૯૮
મનની બદન ઉપર અસર (એક		" " રેહકાણુ, અને	
વારતા	૩૭૩	વસતીની સંખ્યા	
મરતીસુકની ગણતરી	૧૩	યાનું પરમાણુ	૧૩૧
મરડો	૧૭૩	" " ધંધાદારી	
મરદ અને ઓરતની ઉંચાઈ	૨૫૩		૧૬૫, ૧૯૬
" નું વજન	૨૮૬	" જનમ ભુમી	૨૨૮
" ની સંખ્યા	૬૮	" ઓડખાંપણ	
" ની જીવવા		વાલા	૨૬૦
ની શક્તી	૩૧૯	મેડીસન ચેસ્ટ	૨૪, ૬૨, ૯૦
મસા	૧૩૧	મેહોડું લેવાની દવા—પારે	૯૩
માયાં ઉપર ચંડું પાણી મુકવા વી		મેહોડાનો વાસ	૩૧
શે સાવચેતી	૪૧	મંજન, દાંતના	૨૪૫, ૨૬૨, ૨૯૮
મુંગા	૨૬૧	૨.	
મુદાર	૩૧૩	રગતપીત	૩૦૬
મુક્લીસ લોકો, ધંગલંડમાં	૩૧૯	લ.	
મુંબઈ શહેરનાં કુવા	૫	લુ	૨૪૧

લોહી	સફ.	સી.	સફ.
વજન, મરદ અને સ્ત્રીતનું ..	૨૮૬	સરકમના ચીનહ અને ઉપાયે ..	૧૫
વરસાદ, હીંદુસ્થાનમાં ..	૨૧૧	સહીયડ ..	૨૮૩
" મુંબઈમાં ..	૨૨૨	સુંઠનો એસેનસ ..	૨૫
વરાલીયાં ..	૧૧૩	સેક, ભીનો ..	૨૮૦
વસતી મુંબઈ શેઠેરની ૩૭, ૬૮,		" સુકો ..	૨૫૦
૯૮, ૧૩૧, ૧૬૫, ૧૯૬, ૨૨૮, ૨૬૦		સોધ નવી, ધંડાં તપાસવાનું ચંતર	૨૨૦
વસતી જનમ અને મરતીયુક્તી ટી		" ઈર સપરે ..	૨૨૧
૫ રાખવાની જરૂર ..	૧૨	સોમલ ખાર ..	૧૧૪
વસાંતુ, પાખ, જોલી ..	૫૫		
વાડા ..	૧	હવા ..	૨૮૭
" મુંબઈ શેઠેરના ઘરના ..	૩૩	" ચોખીની જરૂર, ઘરમાં ..	૧૬૧
વામીટ બંધ કરવાની દવા ..	૬૨	" માં ગલીચી ..	૩૧૭, ૩૭૯
વીજલીનો તાર, ઘરમાં ..	૯૭	હિલક આપ્રીસર ..	૨૮૬
" થી થતી ખરાખી ..	૨૨૩	હોઠ, દાંત, મોહોડું ..	૧૦૨
વેહારના તલાવનું પાણી ..	૪૯, ૯૧	હોજરી ..	૨૩૭



તંનદરોસતી.

જાનેવારી ૧૯૩૬

ઘરની બાંધણી—વાડા.

ઘરની બાંધણીમાં મોરી કરતાં પણ વાડા એક ઘણો અગતનો લાગે. વાડા ઘરની કેઈ બાજુએ બાંધવા, કેવી રીતનાં બાંધવા અને તેઓને કેવી રીતે સાફ રાખવા, એ સઘલી બાબતો સમજવા અને જાણવાની દરેક ઘરબાણી અને ઘરમાં વસનારાને જરૂર છે; કાંચકે તે ઉપર તેઓની તંનદરોસતીની હાલત ઘણોખરો આધાર રાખે છે અને તેઓને પુરતી હાલતમાં લાવવાને જોઈલા પધસા ખર્ચશું તેટલા થોડા છે. વાડા બાંધતી વખતે મુલવીચાર એટલેજ રાખવો કે તે માટેથી બદખો કોઈબી રીતે ઘરમાં પસાર થાયે નહીં અથવા વાડામાં જ નારને નાક બાંધ કરીને મોહોડાં વાટે દમ લેવાની જરૂર પડે નહીં. એ મતલબ જાલવવાને માટે વાડાઓની ગોઠવણ ઘરની બાંધણી ઉપર આધાર રાખે છે. જો ઘર ખેડી બાંધણીનું હોય, એટલે તે ઉપર કાંઈ માર બાંધીયો નહીં હોય, અને જો ઘરની પછવાડે પુશકલ ખાલી જગા રાખવામાં આવી હોયતો વાડા ઓછામાં ઓછા પચીસ તીસ ફીટ દુર બાંધવા જોઈયે; જો એટલી જગા નહીં હોયતો એક બાજુ ઉપર આડી દીવાલ બાંધીને ગોઠવવા. જો ઘરના ચારડાઓની એક બાજુ એ છ ફીટની હલાયેદો જગા બનાવેલી હોયતો તેના એક ખુણામાં બાંધવા. એ છેલી ગોઠવણ સઘલાં કરતાં સરસ છે, કાંચકે વચમાં દીવાલ આવીયાથી કાંઈ પણ બદખો ચારડાઓમાં આવવાને બનશેજ નહીં. જો ઘરને તરણ ચાર માર હોયે અને પછવાડે ખાલી જગા રહી હોયે, તો મારોની સાથે એક ગાંધરી બાંધીને દુરથી વાડાઓ બનાવવા. જો જગા નહીં હોયેતો ઉપર જણાવેલી છેલી ગોઠવણ દરેક

માર ઉપર રાખીયાથી વાડાઓની ગોઠવણ ઘણી સારી બનશે. એ સાથે, ઘરની સાથે વાડાઓની દીશા ઉપર પણ ઘેયાન રાખવું જરૂર છે. જે દીશા તરફથી વરસના ઘણા મહીના લગી પવન ફુકતો હોયેતો તે તરફ વાડાઓ બાંધવા નહીં; નહીંતો પવન સાથે વાડાઓનો બદબો ઘરમાં પંથરાવાની ધાસતી રહેશે. જો ઘરનું આગલું બાર પવનની દીશાથી બીજી બાજુએ આવે, ને જે તરફથી પવન ફુકે તે તરફ વાડાઓ બાંધવાની જરૂર પડે, તો વાડાઓ એવી રીતે એક બાજુએ ગોઠવવા, કે તેનો બદબો ઘરમાં આવીયાને બદલે બીજી તરફ નીકળી જાયે.

વાડા કેવી રીતનાં બાંધવા, તે કેવી રીતે સાફ કરવામાં આવેછે, તે ઉપર આધાર રાખેછે. વાડાઓ જે રીતે સાફ કરવામાં આવે છે. એક રીત, જાંહાં બની શકે તાંહાં, મોટી ગટરોની મારફતે સેડરનો બીજી ગલીચી સાથે પાણી વટે તરતજ ઘોઈ નાખવામાં આવેછે. બીજી રીત, વાસનમાં એકઠું કરીને દરરોજ ઉંચકીને દુર જગા ઉપર નાખવામાં આવેછે. પેહેલી રીતમાં પુશકલ પાણીની અને બીજી રીતમાં પુશકલ માણસોની જરૂર પડેછે.

જાંહાં મોટી ગટરોની મારફતે સાફ કરવાનો ઉપાયે કામે લગાડે તો હોયે તાંહાં પેહેલ વેહેલાં પુશકલ પાણીની ગોઠવણ કરવાની જરૂર છે. જો ઉંચી જગા ઉપરથી એક મોટા તલાવ માહેથી નલોની મારફતે પાણી લાવવાની ગોઠવણ થઈ હોયેતો એક નલી વાડા સાથે જોડી નાખીયાં સીવાએ બીજી કાંઈ પણ મેહેનત પડતી નથી. જો એ ઉપાયે હાજર નહીં હોયેતો વાડાંની બેઠકથી આઠ દશ ફીટ ઉંચાઈએ પાણી એકઠું કરવાને માટે એક તાંહાની લોહોડાંની ટાંકી બનાવીને મુકવી, એ ટાંકીમાં કુખાનું અથવા નજદીકના તલાવનું અથવા ઘરનાં ભોંયરાંની મોટી ટાંકી માહેનું પાણી એક સાધારણ ભુમખા વટે ઉંચકીને એકઠું કરી રાખવું જરૂર છે. એ ટાંકી વાડાની સંપાટીથી ઉંચી મુકવાની જરૂર એછે, કે તે માહેથી પાણી જોસથી બાહર નીકળીને જલદીથી સાફ કરી નાખે. જો તરણ ચાર માર ઉપર જુદા જુદા વાડા બાંધીયા હોયેતો છેલા માર ઉપર એ ટાંકી મુકવી અને તે માહેથી દરેક મારે નલીઓ લેઈ જવી. ગટરની સંપાટીથી વાડા ફોહોડ બે ફીટ ઉંચા બાંધવા કે જ્યો પાણી જલદીથી ચાલી જ

યે. વાડાનાં ચોરડાં ચોંછાંમાં ચોંછાં છં ફીટ ચોરસ હોવો જોઈએ. એક બાજુએ લોહોડાંની દોહોડ ફીટ ઉંચી અને તરણ ફીટ ચોરસ પેટી મુકવી; અને ઉપરથી એક કુટ વેચાસનું વચોવચમાં ગોલ ભોક પાડવું અને તેમાં એક મટોડીનું અથવા ચીનીકામનું અથવા પીતલનું ઉપરથી બંધબસતં આંવે એવું અને પ્રાના આકારનું અને નીચેથી તરણ અથવા ચાર ઈંચ વેચાસનું ભોકવાલું વાસન બેસાડવું. એ સીવાએ બીજાં બે વાસન મુકવામાં આવેછે; એક પેટીની અંદર અને એક પેટીની તલીયે. પેટી માહેનું વાસન તરાંબાનું બનાવેલું હોયછે તે ઘાંટના આકારનું આવેછે અને તેની સાથે એક નલી નીચેના વાસનમાં ફુએ એટલી લાંબી જોડેલી હોયછે. નીચેનું વાસન પણ ઘાંટના આકારનું આવેછે અને તેની એક બાજુએ ઉપરથી એક નલી જોડેલી હોયછે અને તે ગટરના નલ સાથે જોડાયેછે. પેટીની એક બાજુએ એક સલીયો બાહર નીકલેલો હોયછે અને તે પેટીમાં વચલા વાસન સાથે અને પાણીના નલ સાથે બીજાં ચંતરોથી જોડાયેલો હોયછે. જારે એ સલીયો નીચે પડેલો હોયછે તારે વચલું વાસન કે જે ઉપર નીચે ચહડતું ઉતરતું રેહેછે, તે ઉપલા વાસનની સપાટી બરાબર આવેછે. જારે એ સલીયો ઉપર બેંચવામાં આવેછે તારે એ વાસન નીચે ઉતરેછે, તેની નલી નીચેના વાસનમાં ફુએ અને તેજ વખતે પુશકલ પાંણી નલના કાક ફરીયાથી ઉપલાં અને વચલાં વાસનમાં છુટેછે; અને તે પાંણીના જો સથી સઘલું સાફ થઈ જાયછે. એ સઘલી બનાવટની મુલ મતલબ એટલીજ કે સઘલી નજીસ પાંણી સાથે અછી રીતે મલીને ઘોવાઈ જાય અને નલ માહેથી બદબો પાછો નીકલે નહી. જે રીતે મોરીના નલ માહેથી વાસ આવતો બંધ કરવામાં આવેછે તેજ રીત અંહી પણ કાંમે લગાડવામાં આવેછે, પણ ઉપર જણાવી તે રીત સઉથી સરસછે કાંયેકે તેમાં બે રસતેથી પાંણી જોરબંદ આવેછે. ઘણી વેલા વચલું વાસન કાહાડી નાખવામાં આવેછે અને પેહેલાં વાસનની સાથે એક નલી જોડીને નીચેના વાસનમાં ફુએલી રાખેછે, પણ એથી થોડો પણ વાસ નીકલવાની ધાસતી રેહેછે; કાંયેકે તેમાં પાંણી આવવાનો રસતો એકજ થાયછે.

જાંહાં મોટી ગટરો બાંધેલી નહી હોતી, તાંહાં એક વાસનમાં

એકઠું કરીને બીજી જગા ઉપર નાખવામાં આવેછે. જોકે એ રીત પ સંદ કરવા જોગ નથી, તોય પણ બીજો સારો ઉપાયે નહી હોવાથી, બનતી કોશેશથી અમલમાં લાવવાની જરૂર પડેછે. નવ ઈંચ ઉચા ઈંચના પથરનો પાયો બનાવવો અને તે ઉપર વાડાની બેઠક દોહોડ કુટ ઈંચી બાંધવી. નીચેની ખાલી જગામાં નજદીક આઠ ઈંચ ઉંડાઈનું લોહોડાંનું અથવા માતીનું બરાબર બેસતું વાસન સુકવું કે કાંઈ પ લુ ગલીચી બાહર નીકલી જાય નહી. વાડાની બેઠક ઉપર બંધબસત આવે એવું ઢાંકણ કરવું, કે વાસ ઉપર આવતો ચટકે. વાડો દોહોડામાં બે વખત સાફ કરાવવો જોઈયે; અને દર રોજ પેના રાખ અથવા કોલસાથી ઉતારાવવો જોઈયે. વાડાની પછવાડે એક લોહોડાંની બંધબસત પેટી બે ફીટ લાંબી, ૬ ઈંચ પોહોલી અને દોહોડ કુટ ઈંચી તઈયાર રાખવી અને તેમાં પેના સાફ કરાવવો અને ઘોઈને પાછો જગા ઉપર સુકાવવો. પેટી ભરાઈ એટલે તે ઉચકાવીને દરવેલી જગા ઉપર લેઈ જઈને સાફ કરાવવી અને પાછી ઠેકાણે લાવીને સુકવી. એ રીત પરમાંજે ચાલીયાથી વાડા બાહરી નીકલતો વાસ તદ્દન બંધ રહેશે. વાસ બંધ કરવાનો બીજો એક ચુકતીછે. વાડાની એક બાજુ ઉપર ધુલ ભરી રાખવી અને દરેક જણે વાડામાં જઈ આવીયા પછી પેના માંહે ધુલ નાખવી, કે જેથી વાસ આવતો તદ્દન બંધ રહેશે.

જો ધરને તરણ ચાર માર હોયે અને દરેક માર ઉપર વાડા બાંધવામાં આવેતો એ ચુકતી કાંમે લગાડવાને ઘણી મુશકેલ પડેછે. વાડાની લાંબી પેટી હમેશાં ખરાબ રહેછે, તે સાફ થઈ શકતી નથી, અને પવનનો આવજાવ રહેયાથી ખરાબ વાસ ઉપર આવીયા વગર રહેતો નથી. એવી હાલતમાં વાસ બંધ કરવાને માટે બીજી ચુકતીઓ કાંમે લગાડવી જરૂરછે. વાડાની બેઠકમાં એક લોહોડાંનું ઘાંટના આકારનું, ચાર ઈંચ વેચાસની છ ઈંચ લાંબી નક્કી સાથનું વાસન બંધબેસાડવું અને એ નક્કીનું મોહોડું એક લોહોડાંના ઢાંકણથી બંધ કરી લેવું. એ ઢાંકણ વાડાની પડેશમાં એક મલીયા સાથે જોડવું અને એવી ચુકતી બનાવવી કે એ સલીયો ખીસાડીયાથી એ ઢાંકણ નલના મોહોડાં ઉપર આવે અથવા દુર થઈ જાય. એ સીવાયે વાડાની બેઠક ઉપર એક બંધબસત બારણું બેસાડવું, કે પછી વાસ આવવાની કાંઈ પણ ધાસતી રહે નહી.

એવીજ યુક્તિ ભોંયતલીયાના વાડાઓમાં પણ કરવાથી વધારે ક્ષય દે થયા વગર રહેશે નહીં.

મુંબઈ શેઠેરના કુવાઓની હાલત.



ગયા આંકમાં જણાવીયું હતું કે જમીનની હાલત ઉપર તે માહે થી નીકલતા ઝરાનાં પાણીની ખુબી આધાર રાખે છે. હવે મુંબઈમાં જ જમીનના પર માહેથી ઝરા વેહે છે તે પર ઘણુકરીને મુરમ (રેતી અને મતોડી) અને કરેલનું હોય છે. મુરમનું પર કઠીણ ખડક ઉપર અને કરેલનું પર મતોડી ઉપર આવેલું છે. એ બેઉ પર માહેથી વેહેતું પાણી કોઈ કોઈ જગા શીવાએ ઘણુંખરૂં ખારૂં અથવા મોર ચું નીકલે છે. મીઠું પાણી ટેકડીઓના ઘેરાવ અને હેઠવાસ ઉપર મલી આવે છે. મુંબઈ શેઠેરની જમીનની એવી હાલતને લીધે મીઠા કુવાઓ થોડાજ હોય છે અને વેહારનું પાણી લાવીયા આગમન રહે વાસીઓને ઘણું છેટેથી અને મોટી રંજથી પીવાનું મીઠું પાણી લાવવું પડતું હતું. વલી મુંબઈની જમીન ઘણીખરી ખડકની હોવાથી અને ટેકડીઓ ઉપરનું પાણી ઘણુંખરૂં દરીયામાં પસાર થયાથી જમીનમાં જમાવ થઈ શકતું નથી. વરસાદના તરણ ચાર મહીના લગી કુવાઓ તર રહે છે, પણ વરસાદ ગયા પછી તેઓ જલદીથી ખાલી થઈ જાય છે અને મારચ, એપ્રિલ, મેએ મહીનામાં તદત સુકાઈ જાય છે અને એ મહીનાઓમાં મુંબઈ શેઠેરના રહેવાસીઓને પાણી વગર કેવી અવસથા ભોગવવી પડતી હતી તે સંઘલોને ખબર છે. એટલાજ કારણને માટે મુંબઈ શેઠેરના ઘણાખરા દરેક ઘરમાં કુવાઓ બોદવામાં આવતા હતા, અને આજે પણ વેહારના તલાવનું પુશકલ પાણી હોવા છતાં દરેક ઘર ઘણી કુવા વગર પેતાનું ઘર અધુરું સમજે છે.

કોલાબા તરફની જમીન ઘણીખરી ખડકની છે. થોડાએક કુવાઓના પાણી સારા છે; પણ તે જલદીથી સુકાઈ જતા હતા અને તાંહાંનાં રહેવાસીઓને મેદાન માહેથી પાણી લાવવાની જરૂર પડતી હતી. હાલ તે વેહારના પાણીને લીધે મટી ગઈ છે.

મેદાનની જમીન ચુનાની રેતી, કરેલ અંને ખડકની છે. તાંદાં ના કુવાઓના પાણી મીઠાં પીવા લાયક હતાં. હાલ તે સઘલા પુરી લીધામાં આવેલા છે. આગલ એ કુવાઓ માહેથી કોટ, બાહેરકોટ, માંડવી ઇતીયાદી જગાના રેહેવાસીઓને પાણી મલતું હતું અને તે એ ઘણું સુધી જવાબ દેતા હતા.

મારકીટ, માંદવી અને ઉમરખાડીની જમીન સઘલી ખડકની છે. કુવાઓ થોડા અને પાણી ખારાં હતાં. એ તરફના રેહેવાસીઓને પણ પાણીની ઘણી તંગી પડતી હતી.

ધોલીતલાવ અને ગીરગામની જમીન મેદાનના જેવી છે. કુવાઓનાં પાણી મોરચાં છે. ગીરગામના કુવાઓનું પાણી ઘણું લગી જ વાંચ દેતું હતું. ભુલેશવર અને ખારાતલાવની જગા ખડકની છે.

ઓપાટીની જમીન ચુનાની રેતી અને મતોડીની છે. પાણી સાં રાં નથી. વાલકેશવર અને માહાલખશમીની ટેકડીના પસચીમ તરફનો ઘેરાવ ખડકનો છે, પુરવ તરફ તલીયાં આગલ મતોડી છે. વાલકેશવર તરફનાં પાણી મીઠાં છે.

મજગામ, અને તારવારીની જમીન ખડકની છે. કામોટીપુરાની જમીન ખડકની અને રેતી મતોડીની છે; એ તરફના પાણી સારાં નથી. પરેલ અને સીવરીની જમીન ખડક અને મતોડીની છે; એ તરફના પાણી મીઠાં અને પીવા લાયક છે.

એ ઉપરથી માલમ પડશે કે થોડીએક જગા સીવાએ ઘણાખરા કુવાઓના પાણી ખારાં અથવા મોરચાં છે અને તેઓ જલદીથી સુકાઈ જતા હતા.

મુંબઈની પાણી સંબંધી એવી હાલતને લીધે પાણી પુરૂં પાડવા નો બીજો ઉપાયે સોધવાની જરૂર પડી અને હાલ મુંબઈમાં વેહારના તલાવનું પાણી સઘલાં કામમાં વાપડવામાં આવે છે.

વેહારનું પાણી મુંબઈ શેઠોમાં પુરૂં પડવા છતાં ખાનગી કુવાઓ પુશકલ જલવી રાખેલા છે. હાલ એ કુવાઓ, પાણી ઘણું નહીં વપડાયાથી ખારે માસ તર રહે છે. એ પાણી વાપડવામાં આવતાં નથી અને ધાસતી રાખવામાં આવે છે કે તેઓ આસને આસને નકામા પડીયાથી પાણી વાસ મારીને સુખને બદલે અવગુણ ભરેલા થઈ પડશે. વલી ઘરને લગતા ઘણાખરા ખાનગી કુવાઓ વાડા અને ગટરોની

નજદીક ખોદેલા હોયછે, તેથી તેઓના પાણીમાં કોહેલી વનસપતી અને બીજી ગલીચી પેવસ થયા વગર રહેતી નથી; તેટલા માટે એવા કુવાઓ પુરી નાખવા જરૂર છે. જે રીતે કુવાઓ માહેથી પાણી કાઢાડવામાં આવેછે તે વાંધા ભરેલું છે. દોરડાંઓ હમેશાં કાદવમાં ગલીચ થાયછે અને તેના સાખાઓ કુવામાં પડેછે; એથી કુવાના પાણી બીગડીયા વગર રહેતાં નથી. એટલા માટે પાણી કાઢાડવાની બીજી યુક્તી કરવી જરૂર છે. કપી એવી બનાવવી કે તે ઉપર સઘણું દોરડું વીતલાયે અને હાથે ખેંચીયાને બદલે દોરડાને બેઠ છેડે પાંણી કાઢાડવાના વાસન બાંધવાં અને એક હાથાથી કપી ફેરવવી. એમ કીધાથી થોડા વખતમાં પુશકલ પાંણી કહડાઈ શકાશે અને કુવાના પાંણી ખરાબ થશે નહીં.

આપણા લોકોમાં કુવામાં નારીયેલ, કુલ, સાકર ઈતીયાદી ચીજો નાખવાની ટેવ હોયછે. એ ચીજો કોહીને પાંણીને બીગાડેછે; એટલા માટે એથી પહુરેજ રહેવું.

કુવાઓ ઉઘાડા રાખીયાથી તેમાં દુલ અને બીજી ગલીચી પડવાની ધાસતી રહેછે એટલા માટે ટાંકીઓની મીસાલે કુવાઓ પણ બંદ બસત રાખવા જરૂર છે.

પડત રહેલા કુવાઓના પાંણી જલદીથી બીગડી આવેછે. ઘણી વેલા તેમાં જોહેરી હુવાઓ પેદા થાયછે અને જારે તે કુવો ગાલવાને માટે માણસ અંદર ઉતરેછે, તેવુંજ એ હુવાથી ગુંગરાઈ જાયછે અને જો તરત ઉપર ખેંચી લીધું નહીં હોયે તો મરણ પામેછે. એવા દાખલાઓ વારંવાર સાંભળવામાં આવેછે. એટલા માટે પડત કુવાઓમાં માણસને ઉતારીયા આગમજ તપાસ કરવી, કે તેમાં કાંઈ જોહેરી હુવા પેદા થયેલી છે કે નહીં. એક લાંબા સલીયાને છેડે બતી સલગાવીને કુવામાં દાખલ કરવી. જો બતી બુજઈ જાયે તો સમજવું કે તેમાં માણસને ઉતરવું સલામત ભરેલું નથી.

ડાક્ટર લીક, પોતાના ૧૮૬૪ ના વરસના મુંબઈની તનદરોસતી ને લગતી હાલતના રીપોર્ટમાં મુંબઈના કુવાઓની હાલત વીશે આ નીચે પરમાણે લખી જાયછે:—“વરસાદ પુશકલ પડેછે, પણ મીઠાં પાંણીનો મોટો જથ્થો કુદરતથી એકઠો થઈ શકે એવી જમીન નથી, કે મકે ટેકડીઓની ઊંચાઈ ઉપરથી પાંણી નીકલી જાયછે, અને ઘણીખ

રી નીચી જગામાં ખાર એટલોતો છે કે તે માહેના કુવાઓનું પાણી પીવા લાયક નથી. સાડું પાણી ટેકડીઓના ઘેરાવ અને હેઠવાસમાં અને બાક્યે અને માહીમ તરફના ઉંચા કીનારાની કરેલમાં મલી આવેછે; પણ તે તરફ વસતી વધીયાથી તે પાણી લોકો બીગાડી નાખે છે. મુંબઈ કસબાનો મોટો ભાગ રેતી અને મતોડીની જમીન ઉપર બાંધેલો છે અને જમીનમાં કોહેલી વનસપતી અને જીવ એકઠા થયાથી વરસાદના પાણી પોતાની સાથે ઘસડી લેઈ જાયેછે, તેથી તાંહાંના કુવાઓ એટલાતો ગલીયછે, કે જો તેઓને થોડો વખત પણ પડત રાખેતો તેમાં ઉતરવાને ધાસતી ભરેલું છે. મરતીચુકની ટીપ બનાવવાની શીઝ આતથી (એટલે સોલ વરસમાં) સાત મોહોત એ કુવાઓ માહેની જ હેરી હવાના ગુંગરાટથી નીપજ્યાં હતાં.

“ઉંડા કુવાઓ ઉંઘાડા રાખવા વાંધા ભરેલું છે કાંચેકે તેઓના પાણી ધુલ અને બીજા અકસમાત કારણોથી અને જો દોરડાં અને વાસનથી પાણી કાઢાડવામાં આવેછે તેથી ગલીય થાયેછે. ઘણાખરા કુવાઓ કેટલીએક ફીટ ઉંડા હોયેછે અને તેમાં ૪ થી ૬ ફીટ ઉંડું પાણી હોયેછે, તેટલા માટે તેઓને ઉંઘાડા રાખવા ધાસતી ભરેલું છે અને અકસમાત અથવા આપઘાત મરણ પુશકલ થાયેછે.”

ખુલીયો કેમ સારો થયો ?

(એક વારતા.)

ગરીબ બીચારો ચોર ભુખમરાને લીધે કોઈના ઘરમાં હાથ મારેછે, પણ બીજી જાતના ચોરો એવા આવેછે કે સુખચેન- છતાં, પોતાને તેમ પોતાના દેશને લુટેછે. એવા ચોરો પાસે દોલત પુશકલ હોયેછે પણ તેનો લાભ પોતાના દેશને આપીયાને બદલે, તેનો ઉપયોગ એવો કરેછે કે તેથી પોતે કુખી થાયેછે એટલું જ નહીં પણ જો લાભની તેના દેશને આશા છે તે ભંગ થાયેછે. તેઓ પોતાની જાંદગી આલસાઈ અને સુસતીમાં ગુજારેછે. એવા દેશી ચોર માહેનો એક જીવાન ઉમરાવ નામે સાવકશા સુરત શહેરમાં રહેતો હતો, તેના બાપનો મર

પણ પછી તેને પુશકલ દોલત મળી હતી. એકવીસ વરસની ઉંમર થઈ પણ તેટલી મુક્તમાં પોતાના અથવા પોતાના દેશના કાયદા લાયક કામ એક પણ કીધું ન હતું; અને તેવું કરવાને ખેંચાલ પણ હતો નહીં. દોલત પુશકલ હોવાથી જ મોજ મજાહ બની તે કરી લીધી અને કાંઈ પણ ઉંચી અથવા નીચ મોજ બાકી રાખી ન હતી. છેલ્લે એ મોજથી તે એટલોતો ધરાઈ ગયો કે પછી તે તેને સવાદ આપવા લાગી નહીં. તે આલસુ અને ખેપરવાહ થઈ ગયો, અને હજુરતો દાહાડી ઉપર બાલ કુટા નથી, એટલામાં મોજ સોખથી ધરાઈને બીજું શું કરવું તે તેને સુજ પડીયું નહીં. એક દાહાડે પોતાના ડાકટર આગલ આ પરમાણે બોલીયો; “હું ઘણીજ કુખી જીંદગી ગુજારું છું; કુનીયાની સઘલી મોજ મજાહ મેં તપાસી જોઈ પણ હું સઘલાથી થાકી ગયો છું. જારે હું વીચારું છું, કે મારી સામણે હજુરતો લાંબી જીંદગી ગુજારવાની પડીછે અને જારે મને એક પણ ચીજ ગમત નહીં આપે તારે મને ઘણું બેહામણુ લાગેછે. હું સઘલી બદીને ધીકારું છું; તેથી હું કંટાલી ગયો છું અને એવી બીતતકસીરવાલી અથવા કામજોગ રોકાણુ મલે નહીં, કે જોઈ મને જરા પણ ઉલટ આવે. આ મારું બદન અજબ ખેંચાલીછે, દરેક ચીજથી તે થાકી જાયેછે-ઈ યાતો તેને ઈજા પોંહાયેછે; આસાયસ લેવી પણ એક મેહેનત અને કંટાલો થઈ પડેછે. ઘણી વેલા આપઘાત કરવાનો વીચાર આવેછે પણ હું તે કામને એક કમીનું તેમ હીચકારું અને નીમકહુરામ સમજું છું, કે ખોદાની બક્ષીસ એ પરમાણે ઉરાડી દેઉં.”

ડાકટરે ભવાં ચહાવીને જવાબ દીધો, “મને સમજ પડતી નથી કે માણસ પોતાની જીંદગીની મતલબ પુરી પાડવામાં કંટાલો શા માટે ખાયે. જો તમે માફ કરોતો કેહું કે કેટલાંએક દરદે એવાં આવેછે, કે જેનો ઉપાયે દરદીના હાથમાંજ છે, અને તેમાં એ કાયદોછે કે જો જરા બર પરમાણે ચાલેતો સફલ થયા વગર રહેજ નહીં. આપણી પોતાની જાતમાંજ એવું મુકેલું છે કે જો તેને બરાબર રીતે ખેડેતો તમે જ ખેયાત કરોછો તેવી ખેંચેનીમાં ચોકસ અને હમેશનો ઉપાયે મળી આવેછે.”

રી નીચી જગામાં ખાર એટલોતો છે કે તે માહેના કુવાઓનું પાણી પીવા લાયક નથી. સાડું પાણી ટેકડીઓના ઘેરાવ અને હેઠવાસમાં અને બાક્યે અને માહીય તરફના ઉંચા કીનારાની ફરેલમાં મલી આવેછે; પણ તે તરફ વસતી વધીયાથી તે પાણી લોકો બીમારી નાખે છે. મુંબઈ કસબાનો મોટો ભાગ રેતી અને મતોડીની જમીન ઉપર બાંધેલો છે અને જમીનમાં કોહેલી વનસપતી અને જીવ એકઠા થયાથી વરસાદના પાણી પોતાની સાથે ઘસડી લેઈ જાય છે, તેથી તાંહાંના કુવાઓ એટલાતો ગલીય છે, કે જો તેઓને થોડો વખત પણ પડત રાખેતો તેમાં ઉતરવાને ધાસતી ભરેલું છે. મરતીયુકની ટીપ બનાવવાની શીઝ આતથી (એટલે સોલ વરસમાં) સાત મોહોત એ કુવાઓ માહેની જે હેરી હવાના ગુંગરાટથી નીપજ્યાં હતાં.

“ઉંડા કુવાઓ ઉંઘાડા રાખવા વાંધા ભરેલું છે કાંયકે તેઓના પાણી ધુલ અને બીજા અકસમાત કારણોથી અને જે દોરડાં અને વાસનથી પાણી કાહાડવામાં આવેછે તેથી ગલીય થાય છે. . . . ઘણાખરા કુવાઓ કેટલીએક ફીટ ઉંડા હોય છે અને તેમાં ૪ થી ૬ ફીટ ઉંડું પાણી હોય છે, તેટલા માટે તેઓને ઉંઘાડા રાખવા ધાસતી ભરેલું છે અને અકસમાત અથવા આપઘાત મરણ પુશકલ થાય છે.”

પુલીયો કેમ સારો થયો ?

(એક વારતા.)

ગરીબ બીચારો ચોર ભુખમરને લીધે કોઈના ઘરમાં હાથ મારે છે, પણ બીજી જાતના ચોરો એવા આવે છે કે સુખચેન છતાં, પોતાને તે મ પોતાના દેશને લુટે છે. એવા ચોરો પાસે દોલત પુશકલ હોય છે પણ તેનો લાભ પોતાના દેશને આપીયાને બદલે, તેનો ઉપયોગ એવો કરે છે કે તેથી પોતે દુખી થાય છે એટલું જ નહીં પણ જે લાભની તેના દેશને આશા છે તે ભંગ થાય છે. તેઓ પોતાની જાંઘળી આવસાઈ અને સુસતીમાં ગુજરે છે. એવા દેશો ચોર માહેના એક જીવાન ઉમરાવ નામે સાવકશા સુરત શહેરમાં રહેતો હતો. તેના બાપના મર

છુ પછી તેને પુશકલ દોલત મલી હતી. એકવીસ વરસની ઉંમર થઈ પણ તેટલી સુદૃઢમાં પોતાના અથવા પોતાના દેશના કાયદા લાયક કામ એક પણ કીધું ન હતું, અને તેવું કરવાને ખેચાલ પણ હતો નહીં. દોલત પુશકલ હોવાથી જ મોજ મજાહ બની તે કરી લીધી અને કાંઈ પણ ઉંચી અથવા નીચ મોજ બાકી રાખી ન હતી. છેલ્લે એ મોજથી તે એટલોતો ધરાઈ ગયો કે પછી તે તેને સવાદ આપવા લાગી નહીં. તે આલસુ અને ખેપરવાહ થઈ ગયો, અને હજુરતો દાહાડી ઉપર બાલ કુટા નથી, એટલામાં મોજ સોખથી ધરાઈને બીજું શું કરવું તે તેને સુખ પડીયું નહીં. એક દાહાડે પોતાના ડાક્ટર આગલ આ પરમાણે બોલીયો; “હું ઘણીજ કુખી જીંદગી ગુજારું છું; કુનીયાની સઘલી મોજ મજાહ મેં તપાસી જોઈ પણ હું સઘલાથી થાકી ગયો છું. જરે હું વીચારું છું, કે મારી સામણે હજુરતો લાંબી જીંદગી ગુજારવાની પડીછે અને જરે મને એક પણ ચીજ ગમત નહીં આપે તારે મને ઘણું ખેહામણુ લાગેછે. હું સઘલી બદીને ધીકારું છું; તેથી હું કંટાલી ગયો છું અને એવી બીનતકસીરવાલી અથવા કામજોગ રોકાણુ મલે નહીં, કે જથી મને જરા પણ ઉલટ આવે. આ મારું બદન અજબ ખેચાલીછે, દરેક ચીજથી તે થાકી જાયેછે-ઈ યાતો તેને ઈજા પોંહાયેછે; આસાયસ લેવી પણ એક મેહેનત અને કંટાલો થઈ પડેછે. ઘણી વેલા આપઘાત કરવાનો વીચાર આવેછે પણ હું તે કામને એક કમીનું તેમ હીચકારું અને નીમકહરામ સમજું છું, કે બોદાની બક્ષીસ એ પરમાણે ઉરાડી દેઉં.”

ડાક્ટરે લવાં ચહાડાવીને જવાબ દીધો, “મને સમજ પડતી નથી કે માણસ પોતાની જીંદગીની મતલબ પુરી પાડવામાં કંટાલો શા માટે ખાયે. જો તમે માફ કરોતો કેહું કે કેટલાંએક દરદો એવાં આવેછે, કે જોનો ઉપાયે દરદીના હાથમાંજછે, અને તેમાં એ કાયેદોછે કે જો બરાબર પરમાણે ચાલેતો સફલ થયા વગર રેહેજ નહીં. આપણી પોતાની જાતમાંજ એવું મુકેલુંછે કે જો તેને બરાબર રીતે ખેડેતો તમે જ ખેયાત કરોછો તેવી ખેચેનીમાં ચોકસ અને હમેશનો ઉપાયે મલી આ વેછે.”

સાકવશા જરા ચીરડાઈ અને આલસ ખાઈને બોલીયા “જો તમે મને ભગત થવા કેહેતા હોવો તો હું તમુને એટલુંજ કહું છું કે હું એવા ફરેબ અને મકરને ધીકારું છું.”

ડાક્ટર બોલીયો, “અને હું પણ ધીકારું છું; જો તમે ધારતા હોવો કે હું તમને લગત બનીને બીજાઓને સુધારવાને ફાકો રાખવાની ભલામણ કરું છું તો તમે તદ્દન ભુલ કરો છો. જો માણસ પોતાના પડોશીઓની ચાલચલણ ઉપર પોતાનો હુક દોડાવવાને બદલે પોતાના જ મનની નીતી સુધારે તો તેને એ જ કામ પુરવું છે. પણ શું એવો ચાલાક ઉદ્દયોગ મલી શકે તો નથી, કે જેથી તમને તેમાં રોકાવું પડે ?

“મેહેનતમાં પડવાની ઉલટની મને જરૂર નથી અને કેહેવત છે કે ‘મેહેનતને ખાતરજ મેહેનત થાય છે’ તે તમે જાણો છો તો ખરા; લો ભ મને કાંઈ પણ નથી. થોડાએક હજાર માણસો મારી વખાણમાં પોતાની જીભલી હીલવે તે સાંભલીને મને કાંઈ પણ ગમત લાગતી નથી. દેશના વહીવટમાં પડવાને મને કાંઈ પણ દરકાર નથી. એક મોટું કુટુંબ પાલવા સીવાએ એમાં બીજું શું છે ?—અને લોકોએ મારે મારે શું કીધું છે કે હું તેઓના પીતા થવાનો ફાંકો રાખું ? ”

ડાક્ટર હસીયો અને થોડો વખત વીચારમાં રહેયો અને પછી બોલીયો, “હું તમને બોલી રીતે કહું છું કે તમારી બાબદમાં દવાનો કાંઈ પણ અખતીયાર નથી. પણ જો તમે થોડાએક માઇલની મુસાફરી કરવાને માથે લેવો તો હું તમને. ગાંમડાંમાં જાં હાં તમારી મોટી ઈસ્ટેટ છે તાં હાં એક પાણીનો ઝરો એવો ખુબીવંતો છે કે તેના પાણી પીધાથી તમને આરામ થયા વગર રહેશે જ નહીં. તાં હાં તમે જાઓ અને જરે તમને તે ઝરો મલે તારે તેના પાણી કેમ વાપડવાં તે લખી જણાવશ.”

“તાં હાં જાઉં—. . . . લગી જાઉં ! શું બીજાનામાં જ મારું ગણું કાપી નાખે અથવા જંગલમાં ગોલી ફેંકે એવા મોહોતમાં જાઉં કે ?

“હું નહીં ધારતો કે એટલી બધી ધાસતી છે; અને જો એ મુસાફરી ધાસતી ભરેલી પણ હોય, તો ઘરમાં બેસીને બેહજમીયત, ઠાંસા અને બીજાં દરદોથી મરવું તેના કરતાં એકદમ મોહોતને મલવું શું બેહેતર નથી ?

જીવાન ઉમરાવ બોલીયો, “તમે કહો છો તે ખરું, પણ આવા જો રમંદ થંડીમાં સુરત શહેર છોડીને જવું અને જરે ગાણુરીઓ આવેલી છે તારે ! ”

“હું એવું વીચારતો હતો કે તમે એ બેઠથી થાકી ગયાછો અને સુરત શેઢરમાં તમને એક પલ પણ ગમત કરે એવું કાંઈ પણ નથી. તમારી મુસાફરી તમને નવાઈ તરીકે ખુશ લાગશે.”

જુવાન ઉમરાવ બોલીયો, “હા, તમે કહોછો તે પણ ખરૂં છે. હું ખચીતથી મુસાફરી કરશ.”

તેનો સલાહ આપનાર બોલીયો, “જો તમે એમ કરો તો બેઠેતર એછે કે તમે છુપી રીતે કોઈ એલખે નહીં તેમ તમારું નામ બદલી ને કરો અને રસતામાં ખરચવાને જોઈયે તે કરતાં વધારે ફીમતી ચી જો સાથે લેતાના. એ સહથી સલામત રીતછે, પછી રસતામાં લુટારા એની ધાસતી રેહશે નહીં અને જારે તમે ગામ જઈને પોં હાંચો તારે તમારા નાનાવટી પાસેથી નાનું મંગાવજો.”

એ રીત પસંદ પડી અને તે પરમાણે કીધું. વગર ભભકાનું શોરાબજી નામ રાખીને આ જુવાન ઉમરાવ એક સાધારણ ગાડીમાં બેઠો અને મુસાફરી ઉપર ચાલીયો. રસતાની આજુ બાજુ ટેકડી અને ઝાડપાનનો દેખાવ, બેડુતોની ઝુકડીઓ અને મીઠાં પાંણીના ઝરાઓ, રાતનો ખુશ દેખાવ, ગાડીમાં આંચકા, હવાની ખુશ લેહર, ગામડાંઓનો દેખાવ, રસતામાં પકાવીને ખાવાનું ઈતીયાદી ઈતીયાદી ચીજો જોઈ અને અજમાવીને મઘન થયો અને અતીયારથી જીંદગી બદલાઈ અને જીંદગીમાં હજુર લેહેનતછે એવું લાગું.

છેલે પોતાને વતને સલામત જઈ ખુજો અને એક ધરમશાલામાં ઉતરીયો. ધરમશાલાના એક લાગી ટુટી ગયલા મોટા ઓરડામાં તેનો રખેવાલ મલીયો. રખેવાલને ઘણે દાહાડે એક પરોણો મલીયો હોય તેમ ખુશી થઈને તેને ઘણે આદરમાને એક ઓરડામાં વાસો આપીયો. શોરાબજીને ઓરડામાં પેસતાંજ માલમ પડીયું કે રખેવાલ તેની તરફ ટાંકીને એક અજાયબ નજરથી જુવેછે, પણ જારે બેઠની આંખ સાથે મલી તારે તે રખેવાલનો એહેરો પાછો સીરસતા મુજબનો થયો.

(સાંધનછે.)

વસતી, જનમ અને મરતીયુકની ટીપ રાખવાની જરૂર.



દરેક મોટાં શેઠેરમાં ઘણાએક કારણોને લીધે વસતી, જનમ, અને મરતીયુકની ટીપ બનાવવાની અને તેને સંભાલીને રાખવાની જરૂર પડેછે; પણ એ સઘલાં કારણોની મુલમતલબ એટલીજછે, કે શેઠેરની તનદરોસત હાલત કેવીછે તે જાણવી, અને જો હાલત તનદરોસત નહીં માલમ પડી, તો તેને સુધારવાને શું ઉપાયો લેવા. અસલના વખતથી એવી ગણતરી કરવામાં આવેછે અને શેઠેરની હાલત જાણવાની સઉથી સરસ રીત એજછે. જારે જુદે જુદે દેશના, જુદા ધરમના અને તરેહવાર જુદી રીતલાંતથી ચાલનારા એક શેઠેરમાં આવીને વસે, તારે એ ટીપો રાખવાની વધારે જરૂર પડેછે.

વસતીની ગણતરી કીધાથી ઘણાએક અગતની બાબદો માલમ પડી આવેછે. મરદ અને ઓરતની સંખીયા કેટલીછે, ઓરત કરતાં મરદ વધતાછે અથવા તેથી ઓછુંછે, એ પરમાણુ વધતા અથવા ઓછું હોવાનું કારણ શુંછે, એ વધતા અથવા ઓછા પરમાણુથી તેઓની સંસારી હાલત કેવી રહેછે, તેથી વસતી વધ અથવા ઘટ ઉપર રહેશે, તેથી શેઠેર આબાદ અથવા તારાજ થશે, એવા વીચારો એ બાબદો ઉપરથી મુજ પડેછે. વળી તેઓની ઉમર જાણીયાથી, પુખ્ત ઉમરનાં મરદો અને ઓરતોની અને બચાંની સંખીયામાં કેટલું પરમાણુછે તે માલમ પડેછે. પરણેલી અથવા કુમારી ઓરત અથવા મરદો કેટલાછે, તેઓનું પરમાણુ કેવી રીતનુંછે, તેથી તેઓની સંસારી હાલત કેવીછે, કેટલી ઉમરમાં પરણેછે ઇત્યાદી બાબદો માલમ પડેછે. વલી શેઠેરનાં દરેક ભાગમાં કેટલી વસતીછે, કેઈ જગાએ ભરચલછે અને કેઈ ખાલીછે, જગા પરમાણુ વસતી વધુછે કે કમતીછે, એ વધ અથવા અછત શા માટેછે, તેથી તેઓની તનદરોસતી હાલત કેવી રહેછે, તાંહાં મરણ ઘણાં થાયેછે કે થોડાં, દંતીયાદી બાબદો સમજ પડી શકેછે. શેઠેરમાં કેઈ કેઈ જાત વસેછે, તેઓ કીયા ભાગ ઉપર ઘણા સાથે વસેછે, દરેકની સંસારી હાલત કેવીછે, તેઓમાં કીયાં દરદોથી પુશકલ મરણીયજેછે, અને દરેક જાતને સરખાવીયાથી કેઈ જાત તારીફ અને નફલ કરવા લાયકેછે એ સઘલું માલમ પડેછે. લોકો પંથો શું કરેછે,

પુશકલ ધંધો શાનોછે, તેથી તેઓની તનદરોસત હાલત કેવી રહેછે તે જાણવાને બની આવેછે. વલી શેહેરનાં ખુદ રહેવાશી કેટલાછે, બાહર દેશથી કેટલા આવેલાછે, તેઓ શેહેરનાં કીયા ભાગ ઉપર રહેછે, ઈતીયાદી માલમ પડેછે. એ શીવાએ શેહેરમાં ઘેલા, આંધલા, લંગડા, મુગા ઈતીયાદી દરદતા કેટલાછે, કેઈ જાતમાં એ વધુછે, તેનું કારણ શું, એ શઘલું વીચારવાને બની આવેછે. શેહેરની વસતી વધેછે કે ઘટેછે તે જાણવાને માટે દર પાંચ-સાત અથવા દશ વરશે ગણતરી કરવી જોઈયે. એ ઉપરથી માલમ પડી આવે, કે શેહેરની હાલત કેવી રહેછે, વસતી ઘટવાનું અથવા વધવાનું કારણ શુંછે, જે ઘટેતો ધંધો રોજગાર નહી હોવાથી, ઈયા મોંગવારીના સખબથી, ઈયા કાંઈ દુશટ રોગ ફેલાયાના સખબથી બનેછે ?

જનમની ગણતરી કીધાથી પણ કેટલીએક અગતજોગ બાબદો માલમ પડેછે. છોકરાની સંખ્યા વધારે પેદા થાયેછે કે છોકરીની; માબાપની કેઈ ઉમરથી તે કેઈ ઉમર લગી બચાં પેદા થઈ શકેછે અને કેઈ ઉમરે વધારે થાયેછે, તે ઉપરથી તેઓની સંસારી હાલત સમજ ન પડી શકેછે. વલી શેહેરમાં જનમ પરમાણુ મરણ કેટલાં નીપજે છે, જનમ કરતાં મરણ વધુ હોયેતો તેનાં કારણ શુંછે, તે જાણવાને અને તે પરમાણુ ઉપાયે લેવાને બની આવેછે. વલી ઘરબપાત અને બાલહતીયા કેટલી બનેછે અને તેના કારણ શુંછે અને તેનો અટકાવ કરવાને શું ઉપાયો લેવા જોઈયે, તે જાણવાને બની આવેછે.

મરતીયુકની ગણતરી રાખવાની જેટલી અગતછે તેટલી બીજાં થોડાંનીજ હશે, કાંયેકે તે ઉપર શેહેરની સુધરાઈ કરવાનો સઘલો આધાર રહેછે. શેહેરના કીયા ભાગ ઉપર મરણ ઘણાં થાયેછે, તાંહાંની વસતી સાથે સરખાવતાં તે ઘણાંછે કે થોડાં, તે ભાગની હાલત કેવીછે, કેઈ જાતનો રોગ એકજ ભાગ ઉપર વધારે પંથરાયેછે, કેઈ જગા ઉપર કાંઈ પણ બુરો મરજ પેહેલાં શીરૂ થાયેછે, તેનું કારણ શું, કેઈ ઉમરમાં મરણ ઘણા નીપજેછે, વસતી પરમાણુ કેઈ જાતમાં મરણ ઘણા થાયેછે, તેનું કારણ શું, કેઈ રૂતુમાં મરણ વધુ થાયેછે અને તેનું કારણ શું, શેહેરમાં કીયું દરદ સાધારણછે, મરદ કરતાં ઓરતમાં મરણ વધુછે કે ઓછું; વસતી સાથે સરખાવતાં કીયા ધંધાદારીઓમાં વધારે મરણ નીપજેછે અને તેનું કારણ શું, મુલેલાં જનમેલાંની સંખ્યા

યા કેટલી થાયછે ઇતીયાદી, એ સઘલી અગતની બાબદો મરતીયુકની ટીપ રાખીયાથી માલમ પડેછે અને દરેક અડચણને માટે સુખ ઉપાયે કરવાને બની શકેછે.

એક દાખલો લેઈયે. શેહેરની વસતીની પાંચ વરસને અંતરે બે વખત ગણતરી કીધી અને તેમાં માલમ પડીયું કે વસતી પેહેલાંના કરતાં પોણી થઈ ગઈછે. તરત સવાલ ઉઠશે, એ શા માટે બનીયું અને તે ઉપરથી તરેહવાર વીચારો ઉત્પન્ન થશે. શું પાંચ વરસમાં લોકોમાં મરકી ચાલી હતી કે તેથી મરણ ઘણું નીપજ્યાં હતાં ? મરતીયુકની ટીપ ઉપરથી જોતાં માલમ પડીયું કે કાંઈ પણ જાતનો રોગ એ પાંચ વરસના અરસામાં ફેલાયો નહતો અને આગલાં વરસ પર માણેજ મરણો થયાં હતાં. તારે ફરીથી વીચાર આવેછે, કે શું જનમ કરતાં મરણો વધુ થયાં હતાં. જનમની ટીપ ઉપરથી માલમ પડીયું, કે મરણ કરતાં જનમની સંખ્યા થોડી વધુ હતી. તારે વલી ફરીથી વીચાર આવેછે, કે કેઈ જાતની સંખ્યામાં ઘટાડો થયોછે. વસતીની ટીપ જોતાં માલમ પડીયું, કે પેહેલી ટીપમાંના કરતાં પાછલી ટીપમાં બાહર દેશના રહેવાશીઓની સંખ્યા અને એક ચોક્કસ જાતના ધંધાદારીઓની સંખ્યા પુશકલ ઘટી ગઈછે. એ ઉપરથી તરત વીચાર આવેછે, કે શેહેરની તનદરોસત હાલતમાં કાંઈ પણ બીગાડો થયો નથી, પણ શેહેરની સંસારી હાલત નબલી હોવાના સબબથી પુશકલ બેરોજગાર માણસો પોતાને વતને પાછાં ગયાં હતાં; અને એ બાબદ જાણીયાથી સઘલાને ધીરજ અને ભરૂશો આવેછે.

બીજો દાખલો લેઈયે. ઉપર જણાવીયું તેજ પરમાણે પાંચ વરસના અરસામાં શેહેરની વસતી પોણી થઈ ગઈ. જનમની ટીપ તપાસતાં માલમ પડીયું કે જનમ કરતાં મરણ ઘણું નીપજ્યાંછે. મરતીયુકની ટીપ ઉપરથી માલમ પડીયું કે એ પાંચ વરસના અરસામાં દર વરસે શેહેરમાં ચોક્કસ વખતે એક યુરો મરજ લાગુ પડીયો હતો અને તેથી પુશકલ માણસો ધસડાઈ ગયાં હતાં. એક વરસે પુશકલ બે આંખો સહીઅડના યુરો મરજથી, બીજા વરસે ગોવરાંના મરજથી, ત્રીજા વરસે પુશકલ મરદો અને ઝોરતો કોલારાના રોગથી, ચોથા વરસે ગાંમમાં મોઘવારી અને દુકાલ પડવાથી અને પાંચમે વરસે ખરાબ તાવના રોગથી પુશકલ મરણો નીપજ્યાં હતાં. તપાસ કરતાં માં

લમ પડીયું કે ચોકસ જગાના પુશકલ બચાંઓ સહીયડ અને ગોવરા થી મરણ પામીયાં હતાં અને તાંહાંથી આસતે આસતે બીજી જગા ઉપર એ મરણે લાગુ પડીયા હતા. એજ પરમાંજે બીજી જગા ઉપર પે હેલ વેહેલાં કોલારાના મરજથી પુશકલ મરણ થયાં હતાં. એ બેહ જગા તપાસતાં માલમ પડીયું, કે તે તરફ વસતી ધીચોધીચ છે, લોકોની હાલત ઘણી મુશ્કેલી તેમ ગલીચછે, રસતાઓ ધણા સાંકડા અને ઘરો ઘણાં નીચાં અને ગંધીલાં, ગટરો ઉઘાડી અને તે માહેથી બહુ નીકલતો, એવી હાલત માલમ પડી. ફરીથી તપાસતાં માલમ પડીયું કે એક ચોકસ રૂતમાં ચોકસ ધંધાદારીઓ ચોકસ જગામાં પુશકલ મરણ પામીયા હતા. કારણ સોધતાં માલમ પડીયું કે એ જગા વગર ખેડેલીછે અને લોકો તાંહાં કામ કરેછે; એ ખરાબ જગા ઉપરથી લોકોને તાવ લાગુ પડીયો હતો. વલી એવું માલમ પડીયું, કે ચોથે વરસે હમેશનાં કરતાં વરસાદ ઘણો કમતી હતો તેથી મોઢવારી અને દુકાલ પડીયો અને લુખમરાથી ઘણાં માંણસો મરણ પામીયાં હતાં. એ બાબદો માલમ પડીયાથી તરત તેનો ઉપાયે કરવાનું સુજ પડેછે. ઘરો સાફ રખાવવાં, ગટરો બાંધવી અને સુધારવી, રસતાઓ પોહોલા કરવા, ખેતરો ખેડવાં, જમીન ઉપર પાંણી એકઠું થવા દેવું નહી, ઈત્યાદી.

સરકમના ચીનહ અને તેનો ઊપાયે.

સરકમ સેહેજ તેમ જોરાવર હોયછે, એક બેચેની સીવાયે બીજી કાંઈ હરકત કરતો નથી, બીજો ઘણી વેલા જાનને ધાસતીમાં નાખેછે. સરકમના ચીનહ જાણુવા ઉપરથી માલમ પડશે કે તે નરમ અથવા જોરાવરછે. જારે સરકમ સેહેજ હોયછે, તારે પેહેલાં આંગમાં થંડી વાગી આવેછે, સુસતી લાગેછે, અને માંથું ભારી થાયેછે; થોડા વખતમાં નાક સુકાયેછે, બંધ થાયેછે અને પુશકલ છીક આવેછે, તે સાથે ક પાલમાં દરદ અથવા ભાર લાગેછે અને આંખ દોહોવાઈ આવેછે. એ પછી થોડો અથવા વધારે વખત રહીને નાક અને આંખ ગલવા માંહેછે. નાક માહેથી ખાડું નીતરું પાંણી ઝરેછે અને તે એટલુંતો

તીલખે કે નાકને લાલ કરી નાખેછે, એટલુંજ નહી પણ નાકની આ સપાસની જગા સોહોરાઈને લાલ થઈ આવેછે; એજ પરમાણુ આંખો પણ લાલ થઈ આવેછે. કોઈ વેલા ચીનહ એથી સેહેજ વધારે થાયછે; થંડી વાગીને તોવ આવેછે, જીલ સફેદ થઈ જાયછે અને નાકીનું જોર વધેછે. નાક અને આંખો લાલ થઈ આવીને ગલેછે એટલુંજ નહી, પણ ગલું પણ લાલ થઈ આવેછે; ગલું સુકાયેછે, યુક ગલાઈ શકાતી નથી, અંદર સુધયાની ખીસાલે ભોંકાયેછે, ગલું પડેછે, નાકનો વાસ જતો રેડેછે, સંલલાઈ શકાતું નથી, ગલું સુજીને આવાજ બેસી જાયેછે, સુકો ઠાંસો થઈ આવેછે અથવા ખારો પાંણી સરખો બલગમ પડેછે. એ સાથે સાડું આંગ લાગીને ફુટ થાયેછે, લુખ જતી રેડેછે અને તરસ લાગેછે. એવી હાલત બે તરણ દાહાડા બલકે વધારે લગી પણ રેડેછે; પછી નાક માહેથી ગલતું પાણી કમતી થવા માંડેછે, બલગમ જાડો અને પીલા રંગનો થાયેછે અને એક બે દાહાડા માં સઘલું સફાઈ થઈ જાયેછે.

જો સરકમનું જોર વધારે હાયેછેતો તે ગલાં માહેથી છાતીમાં ઉતરેછે અને પછી તે ધાસતી ભરેલોછે. નાક અને આંખ ગલતી અંધ પડીને છાતીમાં ગુચવણ અને ભાર લાગેછે, ઠાંસો પેદા થાયેછે અને તે પછી ખરેખર છાતીનું દરદ થાયેછે. ઘણી વેલા તોપ જોરાવર ચડેડેછે અને નીકલી શકતી નથી અને ભેજાંમાં દરદ થઈ આવવાની ધાસતી રેડેછે. જો એ ચીનહ નરમ પડેછે તોય પણ વારેઘડીએ પછવાડે ઠાંસો રહી જાયેછે અને જરાક પણ બેપહુરેઝીથી પાછો સરકમ અને જોરાવર ઠાંસો થઈ આવેછે, અને બીજા છાતીના બુરા ખરજોનું બી વાવેછે.

એ ઉપરથી સમજ પડશે કે સરકમનો રોગ બેદરકાર રીતે ચલાવવા ભેગ નથી. ગયા આંકમાં જણાવીયું હતું, કે સરકમ વીશે લોકોનું કેટલું બેદરકારપણું છે અને તે વીશે તેઓ કેવી ભય ભરેલી ભુલો કરેછે. પણ એ કરતાં પણ ભયંકાર ભુલ બીજી ઘણી કરેછે. તેઓ સમજેછે કે સરકમ ઉપર કાંઈ દવા અથવા પહુરેઝીની જરૂર નથી અને જમ તેની ઉપર વધારે ઘેયાન આપીયું તેમ તે વધારે લગી રેડેશે. એ વીચાર તદ્દત ખોટોછે. જમ બીજાં દરદો ઉપર તેમ સરકમ ઉપર પણ માવજત અને દવાઓની જરૂર છે.

સરકમની પેહેલી શીઝઆતમાં જારે હજીર તો નાક ગલવાની ની

શાણી ખાલમ પડે અને તાપની કાંઈ પણ નીશાણી ખાલમ પડી નહી હોયે, તે વખતે થોડું ગરમ પાણી અને એક ચમચો અથવા લીકર ગ લાસ બરાંનડી મેલવીને પીવું, ગરમ પાણીનો બાફ લેવો, ગરમ ચાહે અને થોડો તોસટ લેવો, ગરમ ખમાયે તેવાં પાણીમાં પા કલાક અથવા વીસ મીનીટ લગી પગ બોરવા, અને પછી અછી રીતે ઓઢીને બીછા નામાં સુવું. એમ કીધાથી સરકમ થતો અટકી જશે. પણ યાદ રાખવી કે એ બરાંનડીનો ઉપાયે શીરૂઆતમાં તાવ આવીયાની આ ગમજ કરવો; તાવ આવીયા પછી તે નકામોછે, એટલુંજ નહી, પણ ઘણો ધાસતી ભરેલોછે; બરાંનડી લીધાથી દરદનું જોર વધશે અને છાતી માં ઉતરીયા વગર રહેશેજ નહી. એટલા માટે એ બરાંનડીનો ઉપાય કામે લગાડતાં ખુબ સંભાલ રાખવી. ઘણા લોકો જરા સરકમ થયો, પછી તેની હાલત ગમે તેવી હોયે, એટલે બરાંનડી અને ગરમ પાણી પીવા મંદી જાયેછે અને બીજાને બલામણ પણ કરેછે, પણ તેઓ એ સત સમજવું કે જટલી નુકસાની એ ઉપાયે, વગર સમજથી કીધાથી થાયેછે, તેટલી બીજાં કસાંથી થતી નથી. એટલા માટે યાદ રાખવું, કે સરકમમાં ચોકસ વખત શીવાએ બરાંનડી એક ઝેરછે. જો જરા પણ ગલું પકડેલું હોયે અને જરા પણ ઠાંસો હોયે અને જરા પણ તાપ હોયેતો તે નુકસાન કરીયા વગર રહેતો નથી.

જો સરકમ લાગુ પડીયો, તાપ આવી, ગલું પકડીયું અને ઠાંસો થયો, એટલે તેને કદી પણ વીસરવો નહી, પણ તેના ઘટતા ઉપાયે કરવા. એમાં વારેઘડીએ કોઠો કબજ રહેછે, એટલા માટે તરત એક જોલાખ લેવો. સહથી સારો જોલાખ કાલોમૈલ ૩ થી તે ૫ ગરેન અને કામપૌનડ જોલાખ પૌંડર ૧ દરામ લેવો. પેટ આવીયા પછી પસીનો અને ખીશોખ છુટવાને માટે દવાઓ લેવી. સપીરીટ આફ મીનડેરેસ (લીકર અમોનીઆસીટેટીસ) ૩ દરામ, કપુરનું પાંણી (પાંણીમાં થોડોક કપુર નાખી રાખીયાથી કપુરનું પાંણી બનેછે) એક ઓનસ, નાઈટરીક ઈઠર અરધો દરામ અને સુરોખાર ૧૦ ગરેન મેલવીને પીવું, અને દર તરણ અથવા ચાર કલાકે પસીનો છુટે તાંહાંસુધી લેયાં કરવું. જો ઠાંસો હોયેતો ઉપલી દવામાં ઈપીકાકુઆન વાઈન ૧૦ ટીપાં અને જો તાપ અને ઠાંસો બેઉ હોયેતો આનટીમોનીયલ વાઈન ૧૦ અથવા ૧૫ ટીપાં નાખવાં. એ સાથે બીજી માવજત અને પહરેલી કં

રવી, ગરમ કપડાં પેહેરવાં, ગલું ઉઘાડું રાખવું નહીં અને કદી પણ ઉઘાડી બારી આગલ જાંહાંથી પવનનો અપાતો આવતો હોયે તાંહાં ખેસવું નહીં, ખોરાક કમતી કરી નાખવો, મતન અથવા ઇડાં લેવાં નહીં; કાંજી, દુધ, પુડીંગ અને એવોન બીજો હલકો ખોરાક લેવો.

જારે તાપ તીકલી જાયે, નાક માહેનો બલગમ પીલો અને જાડો પડે, છાતી ઉપરનો બલગમ પણ પાકી આવે, અને ગલું સુજેલું નરમ લાગે, અને જો બદનમાં નબલાઈ ઘણી લાગેતો કુવતદાર ખોરાક લેવા માંડવો; સુપ, લુજેલું મતન, ઇડાં, પોરટવાઇન ઇતીયાદી લેવું.

જારે સરકમ ઘણો ગલતો હોયે તે વખતે પાણી અથવા પાણીનો ખોરાક ઘણો જોડો લેવો. ઘણું પાણી લીધાથી નાક વધારે ગલેછે. એમ કેહેછે, કે જો કોઈ મન્યુત વીચાર કરીને રજ કલાક લગી કાંઈ પણ પાણી અથવા પાણીનો ખોરાક લે નહીં તો તરત સરકમ મટી જાયેછે. એ રીત પરમાણે ચાલવાને ઘણું મુશકેલ પડેછે. જારે તાપ હોયે અને ગલું સુકાયે, તારે છુટથી પાણી લેવું. દરરોજ રાતરે ગરમ પાણીમાં પગ ખોરીને સુવાથી ઘણો ફાયદો થાયેછે, તેટલા માટે તે કરવાને ચુકવું નહીં. પગ ખોરતી વખતે અને પછી પણ સંભાલ રાખવી કે આંગ ઉપર પવન ફુકે નહીં અને તરત નુછીને ગરમ કપડાંમાં વીટા લી લેવા.

જારે નાક સુકાયે અને દમ લેવાઈ નહીં શકાયે અને સરકમ ઘણો ગલતો હોયે, તારે નાકમાં ઘીઈ અથવા હરકાંઈ તેલ લગાડીયાથી ઘણો આરામ મલેછે; સરકમ ગલતો નરમ પડેછે, એટલું જ નહીં પણ તે નાકને ખુબવતું નથી. ગરમ પાણીનો બાફ પણ એક સારો ઉપાયે છે. તેથી ચીકટ અને તીખલ બલગમ છુટો પડીને નરમ થાયેછે; પણ સંભાલ રાખવી કે બાફ લેઈને હવામાં ખેસવું નહીં.

જે લોકો જરા પણ સરકમ થઈ આવે એટલે જોરડો બંદબસત કરીને ગરમીમાં બરાઈ ખેશે અને ગરમ ખોરાકો લે, તેઓનો સરકમ એકદમ તીકલી જતો નથી; તેથી ઉઘટો ચાલુ રેહેછે અને જરા પણ કારણથી સરકમ ગયેલો પાછો લાગુ પડેછે. જે લોકોને વારંધડીએ સરકમ થઈ આવે, તેઓને ઘરમાં બરાઈ ખેસવાના કરતાં ખોલી હવામાં માફકસર કસરત કરવી, ચાલવું, થોડા ઉપર સવારી કરવી ઇતીયાદી.

જો સુકો ઠાંસો ઘણો કાયેર કરે, તો મોઢોડામાં જોઠીમધના સીરા ની લાકડી ચુસીયા કરવી, તેથી ઘણો કાયદો થાયછે.

થંડી માહેથી આવીયા પછી સરકમ અટકાવવાને આ નીચે મુજબ માવજત કરવી. તરત ગરમ થવાને માટે કદી પણ આતસ આગલ નવું નહી; અને થંડી લાગેતો કદી પણ ખરાંતડી અથવા ગરમ પાણી પીવું નહી. તેમ કીધાથી ઉલટી થંડી વાગીને આંગમાં તાવ થઈ આવશે.

રેસમી અથવા સુતરાઉ રૂમાલ ગરદન ઉપર બાંધીયાથી અને નાક અને મોઢોડાં આગલ એક ગરમ રૂમાલ ધરીયાથી સરકમ થતો અટકીયા વગર રહેશે નહી. હીંદુસ્થાનના તેમ આફ્રીકાના રહેવાસીઓ થંડી હવામાં ઉંઘાતી વખતે પોતાનો આંખો એહેરો પોતાની પાગડી થી વીટાલીને સુએછે, અને તેઓને સરકમની કદી પણ ખરાબ અસર થતી નથી.

બંધ કેયારે અને કેટલી જોઈયે ?



માણસને ઉંઘ લેવાની, એટલે કામ મેહેનત માહેથી થાક લેવાની જરૂરછે, એ આગલા આંકમાં સમજાવીયું હતું; પણ ઉંઘ કેયારે અને કેટલી લેવી તે વીશે લોકોના વીચારો ઘણા જુમવણમાંછે, એટલા માટે દરેક જણને તે વીશેનાં જ્ઞાનની જરૂરછે, કાંયકે તે ઉપર તનદરોસ તીનો આધાર રહેછે. જરૂર કરતાં ઉંઘ વધારે અથવા ઓછી લીધાથી અને ઓકસ વખતને બદલે ગમે ત્યારે ઉંઘ જેમ્ની કાહાડીયાથી તનદરોસતીને જ હાંતી પોંહાંએછે તેનો ખેયાલ થોડાનેજ હશે.

ઉંઘાવાનો વખત કીયોછે? કુદરતથીજ રાતનો વખત ઉંઘાવાને માટે નેમીયોછે. જો સુરજ ઉગીયો એટલે આપણા બદનમાં કાંઈ અન્ય તરેહનો લોહીનો જોસો પેદા થાયછે અને કામ અને મેહેનત કરવાને ઉલટ આવેછે. જો સુરજ અસત પામીયો અને જો હવાનો આપણે દમ લેઈએછ, તેની ઉપર તેની અસર ગુમ થઈ, એટલે આપણા બદનમાં પણ ઉલટનું કુવત કમતી થાયછે, મેહેનત કરવા ગમતી નથી અને પોતાની મેલેજ ઉંઘાવાની તલબ થાયછે. એ ઉપરથી એ

મનહી સમજવું, કે જ્યો શુરજ અસત પામીયો એટલે ઉંઘાવું અ
ને સુરજ ઉગે તારેજ ઉઠવું, કાંયેકે ઉંઘાવાનું પણ ચોકસ વખત લ
ગીછે, અને વલી કુટલાએક મુલુકોમાં દાહાડો અથવા રાત કુટલીએ
ક વખત સોલ કલાકનો થાયેછે, અને ઉતર ધરૂવ તરફ છ મહીના રા
ત અને છ મહીના દીવસ રેહેછે; અને એ મુલુકોમાં બરાબર સુરજ
સાથે જાગવા અને ઉંઘાવાનો સંબંધ રાખવો નામુનાસેબછે. દીવ
સના કરતાં રાતનો વખત ઉંઘાવાનોછે, તે બીજા ઘણા દાખલાઓથી
પુરવાર થાયેછે. સાંજની વખતે નાડીનું જોર અને દમ લેવાની શ
કતી કમતી થાયેછે, અને રાતરે દશ અગીયાર કલાકે તેઓનું જોર ઘ
ણું કમતી થાયેછે; એટલા ઉપરથી સમજ પડેછે, કે કુદરતજ આપોઆ
પ બદનના જોસને એટલુંતો નરમ કરી નાખેછે, કે જ્યો દીવસમાં
મેહેનત કીધાથી જે બદનનો ઘસારો થતો હતો, તે ઓછો થઈ જાય
છે; એટલુંજ નહી, પણ તેને મદદ કરવાને માટે આશાયશ લેવાની
જરૂર પડેછે. જે લોકો ધંધા અથવા ચાકરીના સખબથી, જેમકે રા
મોસી, છાપખાનામાં દીખાં ગોઠવનારા અને છાપનારા, ભઠીયારા, ઇ
ત્યાદી લોકો દીવસમાં સુએછે અને રાતના કામ કરેછે, તેઓ સઘલા
કદી પણ અછી રીતે તનદરોસતી ભોગવી શકતા નથી. રાતના કુદરત
થીજ બદનનું કામ એટલુંતો સુસત ચાલેછે કે દીવસમાં ઉંઘા
વા છતાં પણ રાતના કામ કરવાને કુવત મલી શકતું નથી. વલી
દીવસમાં ઉંઘાયાથી રાતના જેવી કદી પણ આશાયશ અને આરામ
મલતો નથી. જેમ રાતે અવારૂં ખાધા પછી ઉંઘ બરાબર આવતી
નથી, કાંયેકે તે વખતે હોજરી ઉપર કાંમ આવીને પડીયાથી લોહીનું
ફરવું વધારે ચાલેછે, તેજ મીસાલે દીવસમાં કુદરતથીજ લોહીના જોર
વધારે હોવાથી ઉંઘ બરાબર આવવી મુશકેલછે. વલી દુનીયામાં આ
સંપાસ નજર કરતાં માલમ પડેછે, કે જાનવરો પણ રાતને વખતે સુવે
છે અને સુરજ ઉગતે બાહર નીકળેછે. વલી અનમાયશ ઉપરથી એ
વું માલમ પડીયુંછે, કે જરે લશકરને દીવસમાં થાક આપીને રાતે કુ
ચ કરાવેછે, તારે પુશકલ માણસો અને જાનવરો હોરાન થઈને મરણ
પામેછે; અને જે લશકરને રાતના થાક આપીને દીવસમાં કુચ કરાવે
છે, તેઓ ભર તડકાં છતાં પોતાની તનદરોસતી વધારે સારી રીતે જાલ
વી શકેછે. એટલા ઉપરથી ઠરી પુકેછે, કે સુવાનો વખત બરાબર રા
તનોજછે.

હવે રાતનો કેટલો અને કીયો વખત સુવામાં કાઢાડવો, તે જાણવાની પણ ઘણી અગત્ય છે. એ વીશે લોકોના વીચાર તરેહવાર છે. કેટલાએકોનું એવું મત છે કે માણસને તરણ ચાર કલાકથી વધારે ઉંઘની કાંઈ જરૂર નથી; કેટલાએકો નવ દશ કલાક ઉંઘવાની ભલામણ કરે છે. એ બેઉના મત ભુલ ભરેલાં છે; ખરો વખત એ બેઉની વચ્ચે. માણસની તનદરોસત હાલતમાં, દીવસની જરૂર મેહેનત કીધા પછી, સાત અથવા આઠ કલાક વીસામો લેવાની જરૂર છે. એથી ઓછી અથવા વધુ ઉંઘ લીધાથી તનદરોસતીમાં બીગાડો થાય છે. જે લોકો રાતરે મોજબીગમાં પડીને ઉઝગરો કરે છે અથવા બીજા કારણોને લીધે ઉઝગરો કરવો પડે છે, તે લોકોનો સહવારે દેખાવ બેચેન અને ઘેરાયેલો માલમ પડે છે. વલી જે લોકો બીજાંનામાં ઘણો વખત લગી પડી રહે છે, તેઓ આલસુ અને સુસત રહે છે, એટલું જ નહીં પણ તેઓનું તન અને મન બેઉ નબળાં થાય છે, મીજબન ધુનરો બને છે, અને તેઓ ઉપર દરદ જલદીથી ગલબો કરે છે. ઇંગરેજમાં એક કેહેવત છે, કે “સકારે બીજાના ઉપર જવાથી અને સકારે ઉઠીયાથી માણસ તનદરોસત, માતબર અને અકલમંદ થાય છે.” ફ્રેંચ લોકોમાં એને લગતી એક બીજી કેહેવત છે, કે “પાંચ વાગે ઉઠીયાથી, નવ વાગે જમીયાથી, સાંજ પાંચ વાગે રાતનું ખાંણું ખાધાથી અને નવ વાગે બીજાને જવાથી માણસ નવાનું વરસ લગી જીવે છે.” એ કેહેવતો ઘણેદરજે ખરી છે. એ છેલી કેહેવત માણસને આઠ કલાક લગી ઉંઘવાની ભલામણ કરે છે; એ કરતાં પણ જો એક કલાક કમતી હોયે તો વધારે સારું, પણ સઘલાં માણસને માટે એકજ વખત નેમીયો હોયે એવું લાગતું નથી. બધાં અને બુઢાં માણસોને વધારે વખત લગી આરામ લેવાની જરૂર છે. બચું સુરજ અસત પાંમીયા પછી એક કલાકમાં ઉંઘવા મંદી જાય છે, રાતરે ખોરાકને માટે તરણ ચાર વખત જાગે છે અને પાંચું તરત ઉંઘાઈ જાય છે, તે છેક સુરજ ઉગતાં ઉઠે છે. વલી દીવસમાં બે તરણ કલાક સુવે છે અને એ સઘલો વખત બરાબર સુવામાં કાઢાડયાથી બચું સારી તનદરોસતી ભોગવે છે. બચું ચાર પાંચ વરસનું થયું, પછી તેને દીવસમાં સુવાની જરૂર નથી. બુઢાં માણસોને જીવાન શખસો કરતાં વધારે વખત સુવાની જરૂર છે, કાંયેકે તેઓને પોતાનું કુવત પાંચું મેલવવાને વધારે વખત લગી આશાયશ લેવાની જરૂર પડે છે. જીવાન શ

ખસોને રાતરે દશ કલાકથી તે સહવારને પાંચ વાગા લગી સુવું સજ વારછે. બુઠાં માણસોને નવ વાગામાં સુવું જોઈયે અને સહવારે છ વાગતાં ઉઠવું મુનાસેયછે. એ વખતથી વધારે અથવા ઓછું કીધાથી બેઠની તનદરોસતી જલવાઈ શકાતી નથી.

વલી ઉંઘ માણસની તખીયત ઉપર ઘણો આધાર રાખેછે. લો હીયાર મીજનવાલો નવ દશ કલાક લગી ઉંઘાયેછે અને તેથી ઓછી ઉંઘ તેઓને ખસ પડતી નથી; વલી એથી ઉલટી તખીયતના માણસોના મીજન ધુન્નરો હોવાથી તેઓની ઉંઘ થોડો વખતની પણ ભર હોયેછે. બલગમી મીજનવાલાઓ ઘણું કરીને પુશકલ ઉંઘનારા હોયેછે, તેઓ ઘણું ઉંઘાયેછે તે જરૂરીયાતને લીધે નહીં, પણ જાતે ભારી અને મુસત હોયેછે, તેથી તેઓની જગરૂત હાલત પણ જાણે અરધી ઉંઘની હોય એવી લાગેછે.

વલી ઉંઘ તત અને મનની મેહનત ઉપર આધાર રાખેછે. જ લોકો તત અને મન ઘણું કસેછે, તેઓને ઘણો વખત લગી ઉંઘ આવેછે.

દરેક માણસને ઉંઘ કેટલો વખત લેવી જોઈએ, તે જાણવાને માટે વેસલી નામનો શખ્સ આ નીચે પરમાણેની પોતા ઉપર પડેલી અજમાયેશ કહી જાયેછે. દર રાતરે બાર અથવા એક વાગા પછી તેની ઉંઘ જતી રહેતી હતી, અને એવી હાલતમાં થોડો વખત લગી રહે તો હતો. એ ઉપરથી તેણે વીચારીયું, કે કુદરતની જરૂર કરતાં તે બીજાનામાં વધારે લગી પડી રહેછે તેથી બનેછે. તેની ખાતરી કરવાને માટે તેણે એક અલારમ પોતાના શુવાના ઓરડામાં મુકીયું, કે જ્યાં બીજા દાહાડે તે હમેશના કરતાં એક કલાક સકારે એટલે સાત વાગતે ઉઠીયો, તોયપણ પાછો રાતરે તેજ વખતે જાગી ઉઠીયો. બીજો દાહાડે છ વાગતે ઉઠીયો અને વલી પાછો રાતરે જાગી ઉઠીયો. તરીજ સહવારે પાંચ વાગે ઉઠીયો અને તોયપણ તરીજ રાતે પણ જાગી ઉઠીયો. ઓઠી સહવારે ચાર વાગતે ઉઠીયો અને તે રાતે જાગીયો નહીં. એ પરમાણે સાઠ વરસ લગી તે ચાલીયા કીધો અને રાતે કદી પણ તે જાગી ઉઠતો હતો નહીં. એ ઉપરથી તે કહી જાયેછે, કે એજ અખતરો કીધાથી હરેક કોઈ માણસ પોતાને ઉંઘની કેટલી જરૂર છે તે સોધી કાઢાડશે.

કલેજી પેટમાં કેઈ બાળુએછે ?



કોણ જાણે શા કારણથી આપણા લોકો વારંવાર કલેજાને પેટમાં તેની ખરી જગાથી ઉલટી જગા સોંકી દેછે. અનઘડ લોકોજ નહી, પણ જે લોકો સીપેલા અને લાણેલામાં ખમવામાં ફાંકો રાખેછે, તે વતીક પણ જાણતા નથી, કે કલેજી પેટની કેઈ બાળુએછે. શું એ થોડી શરમ ઉપજાવનારી વાતછે, કે જે લોકો ભુગોલ વીધીયા સીખીને દરેક દુર દેશના હુજારો નાહાતા ગામડાં, નદી અને તલાવોની ખરી જગા જાણેછે અને તેનું અનજાણપણું બીજાઓમાં જોઈને પોતાના સીખવા ઉપર મોટું ગુમાન લેઈ જાયેછે, તેજ સખસો પોતાના શરીરમાં થોડાએક ગણતરીના ભાગોની ખરી જગા ફાંકાંછે, તે બરાબર રીતે કહી શકતા નથી ! જે લોકો દુર દેશના રાજ કારભાર અને વહીવટ ઉપર તકરારો કરે અને તે વીશે ઉમદા વીચારો આપી શકે, તેજ લોકો પોતાના ઘરનો વહીવટ સમજે નહી, તો તેઓ કેટલા બે વકુફમાં ખપેછે. કેટલી વખત દરદીઓ ડાકટરો આગલ બીહીને જાયેછે, કે તેઓને કલેજામાં દરદ થયું છે, અને જારે દરદની જગા ડાકટરને બતલાવવામાં આવેછે તારે તે વારંવાર કલેજાની નહી પણ બીજી જુદીજ જગા માલમ પડેછે. ઘણા લોકોને જાણે કે કલેજાની જગા યાદ રહેતીજ નહી હોયે તેમ કલેજાની જગા અવાર નવાર દેખાડેછે. કેટલાએક ગાંમતી નીમહકીમોને પણ એની જગાનું ઠેકાણું ઠાવું નથી; થોડાંએક વરસની વાત ઉપર આપણી હાઈ કોર્ટમાં મુખ જમાની આપતાં એક હકીમે કલેજાને ખોટી જગા સોંકી હતી. જોકે ડાકટરોની મીસાલે દરેક જાણને શરીરના ભાગો ખરેખર જોવાને બની આવતું નથી, તોયપણ દરેક જાણને તેનું જોયા વગર પણ રાત હોવું જોઈયે.

કલેજી પેટની જમની બાળુ ઉપર આવેલુંછે, અને જે વારંવાર કલેજાની ખોટી જગા એટલે દાખી બાળુ દેખાડવામાં આવેછે તે જગા તલીનીછે. તનદરોસત હાલતમાં કલેજી પેટ દાખીયાથી માલમ પડતું નથી, તે પાંસલીની અંદર આવેલુંછે અને જારે દરદ થઈને મોટું થાયેછે, તારેજ તે પાંસલીની કોરથી નીચે પેટમાં માલમ પડેછે. કલે

જાનો થોડોએક ભાગ પીપરીની હેઠલ આવેલોછે, પણ તે એકાએક દા બીયાથી માલમ પડતો નથી. પેટની ડાબી બાજુએ અને કલેજાની મીસાલે પાંસલીની અંદર તલી આવીછે અને તેમાં દરદ થયાથી મોટી થઇને પેટમાં માલમ પડી આવેછે. જે લોકોને તપ તીલી થાયછે તે તલીનું સુજ આવવુંછે. કોઈ વેલા તલી એટલીતો મોટી થાયછે કે તે પેટની આખી જગા રોકી નાખેછે. કલેજા તલીની મીસાલે એટલું મોટું કદી પણ સુજ આવવું નથી. કલેજાનું દરદ તલી કરતાં વધારે ખરાબ હોયછે, તેટલા માટે પેટની જમણી બાજુ તરફનું દરદ ડાબી બાજુના કરતાં વધારે ધાસતી ભરેલુંછે.

ત્રેડીસીન ચેસટ—દવાની પેટી.



ઘણી વેલા ખોરાકનું પચન ખરાબર નહીં થયાથી પેટમાં એટલે હોજરી અને આંતરડાંમાં પવન પેદા થાયછે. એ પવન એકદો થયાથી પેટ ચઢીડી આવેછે. એ પવન તોડવા અને છોડવવાને માટે તરત દવાઓ રાખવાની જરૂર પડેછે. પવન તોડવાને માટે આપણા લોકો ખાધા પછી તરેહવાર મખવાસો લેછે, જેમકે એલચી, લવીંગ, જાંબેફલ, સુવા ઇંતીયાદી. પણ જરૂર બેહજમીયત પુશકલ થઈ હોયે તારે ખરેખર દવા લેવી પડેછે.

બેહજમીયતી ઉપર દવાઓ.

૧. બરાંતડી બીટર—એક કાચના બુચની શીશીમાં ૪ ઐંતસ રાખવું; એ દવા સેહેલથી બની શકશે. જેનશીયનનાં મુલ ૪ ઐંતસ, આરતજની છાલ ૨ ઐંતસ, અને એલચી એક ઐંતસ લેઈ દોહોડ બાટલી બરાંતડીમાં ચૌદ દાહાડા રાખીને પછી ગાલવું. મોટાં માણસને એક અથવા બે ચમચી પાણીમાં ભેલીને આપવી. બચાંને ૫ થી તે ૧૦ ટીપાં આપવાં.

૨. પેપરમીન્ટનો એસેનસ—એક કાચના બુચની શીશીમાં બે ઐંતસ રાખવું. લીલા રંગનું એસેનસ રાખવું નહીં, કારણકે તેમાં વારેઘડીએ મોરચુથુથી રંગ આપવામાં આવેછે. મોટાં માણસને

ખાંડ અથવા બતાસામાં અથવા બરાંડીમાં ૧૦ થી તે ૨૦ ટીપાં લ
ગી આપવું.

૩. મુંઠનો એસેનસ—એક કાચના બુચની શીશીમાં એક ઝાં
નસ રાખવું. બરાંડીમાં ૧૦ થી તે ૩૦ ટીપાં આપવાં.

નજીમીની અગમચેતી.



એક એવો પણ વખત હોતો, કે જરે લોકો કાંઈ પણ બાબદ વગ
ર વીચારવે અથવા પુછપરછ કરવે કબુલ કરી દેતા હતા; અથવા જો
એક બાબદ પોતાની નજરે ખરી પડેલી જોઈ, એટલે બીજામાં કાંઈ પ
ણ ખોટાઈ હોયે એવું માનતા નહો હતા. હવે વખત બદલાતો જા
યેછે. હાલનો વખત એવો આવવા લાગોછે, કે દરેક જણ એક બા
બદ માનીયા અગમજ વીચાર કરવા મંડી જાયેછે અને જાંહાંસુધી
તેઓ પોતાની નજરે દાખલા જોતા નથી અથવા પકી પુરવારી અથવા
ખાતરી થતી નથી, તાંહાંસુધી તેઓ તેને કબુલ મંજૂર કરતા નથી.
અસલના વખતથી નજીમી લોકો પોતાનો અખતોયાર અગાની ઉપર
ચલાવતા આવીયાછે. તેઓ તારાઓની ચાલચલણ વરતીને કેટલી
એક અગમચેતી આપતા હતા અને તે ઘણી વેલા ખરી પડતી હતી,
અને તેથી લોકો તેઓને મોટું માન આપતા હતા. હાલ નજીમી
લોકોનો ખોજ ટુટી ગયોછે, તેઓની અગમચેતી ખરી પડતી નથી અ
ને તેઓને કોઈ માન આપવું નથી. અસલના વખતમાં હાલની
માફક હુનર અને ચંતરો હતાં નહો; ઘડીયાલ જેવી ચીજ તેઓ પા
સે હતી નહો; તેથી સુરજની ચાલ ઉપરથી દીવસમાં અને તારાઓની
ચાલ ઉપરથી રાતના કેટલો વખત થયોછે, તે ચોકસ રીતે કહી શકતા
હતા. એજ મીસાલે સુરજની ચાલ ઉપરથી કેહેતા હતા કે હવે રૂઠુ
બદલાવાનો વખત આવીયોછે; સુરજની ઉંચાઈ ગણીને કેહેતા હતા
કે શીયાલોછે કે ઉનાલો; અને સુરજ બરાબર પુરવ તરફથી અથવા
અગની કોણ તરફથી ઉગેછે, તે ઉપરથી કેહેતા હતા કે હવે વસંત રૂઠુ
અથવા ચોમાસું ખેટુંછે. એજ પરમાણે, વરસના દરેક મહીને પણ
ચોકસ વખતે ચોકસ નક્ષેતરો નજરે પડેછે અને તેઓની ચાલણ ઉ

પરથી દરેક રૂતુની વધ ખાલમ પડેછે, તે ઘણા ધેયાનથી તપાસતા હતા; અને સેતારાની ચાલણુ જોઈને તરત કહેતા હતા કે હાલ ફલાણી રૂતુ ચાલેછે અને ફલાણી આટલા દાહાડા રહીને બેસશે. હવે સઘલાને ખબરછે, કે દરેક રૂતુ સાથે તરેહવાર ચોકસ દરદો જોડાયેલાં હોયેછે, અથવા રૂતુના ચોકસ વખતે કાંઈ ચોકસ દરદ પેદા થયા વગર રહેતું નથી, અને રૂતુ બદલાયાથી તે દરદો દફે થઈને નવી રૂતુ નવાં દરદો લેઈ આવેછે, ધયાતો તે ઘણી સુખાકારી હોયેછે. અને જેમ હાલને વખતે ચોકસ રૂતુ અને તેની ચોકસ વધ જાણીને, દરદો પેદા થશે અથવા ફેલાશે અથવા દફે થશે, તે ઘણું ખરું ચોકસ રીતે કહી શકીયેછ, તેમ અસલના લોકો રૂતુને બદલે તારાઓની ચાલચલણુ સાથે દરદો નો સંબંધ રાખતા હતા અને તે ઉપરથી દરદનું પેદા થવું, દરદનું જોર અને દફે થવું ક્યારે બનશે, તે કહી શકતા હતા. વરસની દરેક રૂતુ સાથે અને રૂતુના દરેક મહીના સાથે રાશી મંડલના નક્ષતરો જોડાયેલાંછે અને તેથી તે રૂતુની સારી અથવા ખરાબ નીશાણી બત લાવી આપતા હતા. પણ એ નીશાણીઓને મુખ અથવા ખરાબી નું કારણ કરીને થોડી બેસાડતા હતા, એટલું જ નહીં, પણ તે સાથે પુ શકલ ભેદ રાખીને તરેહવાર ઠગબાજ ચલાવીને તેઓ મોટી ભુલ કરતા હતા, અને તેથી આજના વખતમાં તેઓની અગમચેતી ઉપર ભરૂંશો લાવવાને લોકો આંચકો ખાયેછે.

જે રીતે હાલ આપણે રૂતુ અને મહીનાથી આપણા વીચારો જણાવીયેછ, તેમ અસલ એઓને બદલે નક્ષતરની ચાલ ઉપરથી વીચારો જણાવતા હતા; અને કેહેવાઈ શકાતું નથી કે કેઈ રીતથી વીચારો વધારે જલદીથી સમજ પડી શકેછે. જેમ આપણે શીયાલો અને ઉતાલો કરીને બોલીયેછ, તેમ જો આપણે એમ કહીયે કે મક્કર રાશીમાં આપણે ધુજીયેછ અથવા મેખ રાશીમાં ભુજાઈ જઈયેછ, તો શું તે ખરું બોલેલું નહીં કેહેવાશે ? વલો જેમ આપણે બોલીયેછ કે સપ્ટેમ્બર, અક્ટોબર અને નવેમ્બર મહીના સુખાકારીછે અને મારચ, એપ્રેલ, અને મે એ મહીના પીડાકારીછે, તેજ મીસાલે જો તેઓ એમ કહે, કે કનીયા, તોળા અને વરૂશમીક રાશી હેઠલ સુખાકારી અને મીન, મેશ, અને વરખ રાશીમાં પીડાકારીછે, તો તેઓ સચાઈથી દુર નથી.

દરેક રૂતુ અથવા રાશી સાથે દરદો લાગુ પડેલાં હોયેછે તેનું સા

ન જોમ હાલછે, તેમ અસલના લોકોનું પણ હતું. તેજ મીસાલે ઘણા બા રીકીથી જોનારા નજીમીઓનું એક બીજી બાબદ ઉપર હતું, કે જેની મદદથી તેઓ લોકો ઉપર ઘણી અસર કરી શકતા હતા. હાલ અજ માયશ ઉપરથી માલમ પડેછે, કે તરતના જનમેલાં બચાંની છંદગી જે રૂતુમાં તે પેદા થાયેછે તે ઉપર ઘણો આધાર રાખેછે, એટલુંજ નહી, પણ લગન કેઈ રૂતુમાં કરવાં કે જ્યો બચું તનદરોસત જનમે. નજી મી લોકો બચાંના જનમનો મહીનો, દાહાડો અને ઘડી પણ તુલીક નો ધી રાખતા હતા અને તે ઉપરથી થોડીએક અગમચેતી કરી શકતા હતા, કે એ વખતે જનમેલું બચું સુખાકારી ઈયા પીડાકારી ભોગવશે, અને તે પરમાણે પોતાના વીચારો જણાવતા હતા અને તે ઘણી વેલા ખરું પડતું હતું. વલી પરણનારા મરદ અને ચોરતની રાશ સાથે બરાબર આવેછે કે નહી તે પણ એજ રીતે જોઈને કહેતા હતા. જે તેઓની રાશ, મલતી આવે, એટલે બેઠ એક રાશમાં જનમેલાં હોયે કે જ્યો બેઠનો તનદરોસતી સુખાકારીની હોયેતો તેઓ લગન કરવાને લ લામણ કરતા હતા. જરે રાશ મલતી નહી આવે, એટલે બેઠનો જ નમ જુદી જુદી રૂતમાં થયેલો કે જ્યો બેઠની તનદરોસતી અને મીજાજ એક તરેહનો નહી હોયે, તારે લગન કરવાને લલામણ કરતા નહી હતા.

એ ઉપરથી માલમ પડી આવેછે, કે નજીમીનું મુલ સચા ઈમાં શીરૂ થયુંછે, પણ આપમતલબીઆ અને લુચા લોકોના હાથ માં એ રાન જયાથી તેમાં પુગલ જુઠું મેલવીને કમનસીબે તેને ખો ટો દેખાવ આપીયોછે.

અસલના નજીમીઓ જુદી જુદી રાશ સાથે કીયાં કીયાં દરદો લા ગુ પડેછે તે તપાસતા હતા અને તેની નોંધ રાખતા હતા; અને તે પરમાણે દરદીઓને પોતાના વીચારો આપતા હતા. એક દાખલો લે ઈયે. જે કોઈને છાતીનું દરદ થયું અને તે વધશે અથવા નરમ પ ડશે તે વીશેનો વીચાર નજીમીઓને પુછતા, તેઓને ઘણું કરીને ચોકસ વીચાર મલી આવતો હતો. નજીમી પેહેલાં તે શખસની રાશ એટ લે જનમની રૂતુ જોતા હતા, કે તે સુખાકારી અથવા પીડાકરીછે. પ છી તપાસતા હતા, કે રૂતુની શીરૂઆતમાં તે દરદ થયુંછે કે પછવાડે થી. જે રૂતુની શીરૂઆતમાં હોયે, તો દરદ રૂતુ બદલાયે તાંહાં લગી આ લશે અને તેટલાંમાં તેનું જોર વધીને છંદગીને ખુવાર કરશે. જે રૂ

તુની છેડે થયું હોયેતો. રૂતુ બદલાતાં તે નરમ પડી જશે અને તેથી જં
દગીને કાંઈ હાંતી પોહાંચશે નહીં, એવી તરેહના વીચારો જણાવતા
હતા. તેઓ પાસે આ રીતેની નોંધ હતી. હીંદુસથાનની તેઓ છ
રૂત ગણતા હતા અને દરેક રૂતમાં બે મહીના હતા.

વસંત રૂત { મારચ—ફાગણ—મીન રાશી.
એપ્રેલ—મધ્યતર—મેશ રાશી.

ગરીશમ રૂત { મેએ—વર્ધસાખ—વરખ.
જુન—જેઠ—મીથુન.

વરસાદ રૂત { જુલાઈ—આખાડ—કરક.
આગશ્ટ—સરાવત—શીહ.

સરદ રૂત { સપ્ટેમ્બર—ભાદરવો—કનેયા.
અક્ટોબર—આશો—તોળા.

હીમ રૂત { નવેમ્બર—કારતક—વરશચીક.
ડીસેમ્બર—માગશર—ધનુ.

શીશી રૂત { જાનેવારી—પોશ—મકર.
ફેબ્રુવારી—માહા—કુંભ.

મીન રાશી.
(મારચ.)

સરદીના ચીરા, નજલો (ગાઉટ), આમડીના દરદો,
સહીયડ, ગોવરૂં, સઘલી જાતના સરદીના દરદો,
અને જે પગ લીંગાયાથી અને સરદી થયાથી દરદો
થાયેછે તે; કે જેથી મેશ રાશીમાં ભેજાંના દરદો
લાગુ પડેછે.

મેશ રાશી.
(એપ્રેલ.)

આમડીના દરદો અને તડકાંમાં ભુજાવું; કદાચ સહી
પડ અને ગોવરૂં; ભેજાંના અને નરવના દરદો.
ગલાંના દરદો.

વરખ રાશી.
(મેએ.)

સંગરાહ મુકાવીયાથી દરદો થાયેછે તે; લોહીના દરદો.

મીથુન રાશી.
(જુન.)

ભુખ જતી રહેલી, જલંધર, ઠાંસો, હોજરી અને કલે
જાંના દરદો.

કરક રાશી.
(જુલાઈ.)

દીલના દરદો, તાપ, કમલો, ખરકો, સઘલી જાતના
પીતના દરદો.

શીહ રાશી.
(આગશ્ટ.)

પેટના દરદો, ચુંકો અને આંતરડાંનો ગાંઠ, તલીના
દરદો, ઉદાસી.

કનીયા રાશી.
(સપ્ટેમ્બર.)

તોલા રાશી. (અક્ટોબર.)	ગુરદાના દરદો, પીશાબમાં રેતી, લોહી બીગડીયાથી દરદો.
વૃશ્ચિક રાશી. (નવેમ્બર.)	ગુરદા અને ગરબસથાનના દરદો.
ધનુ રાશી. (ડીસેમ્બર.)	પગની નેસનો નળલો, મરકીની તાપ, લોહીની ગરમી.
મકર રાશી. (જાનેવારી.)	આમડીના દરદો, અકસમાત બનાવો, ઉદાસી અને ધાત.
કુંભ રાશી. (ફેબ્રુઆરી.)	આંકરાં.

એ ઉપરથી માલમ પડેછે, કે તે વખતે હીંદુસંથાનમાં છ રતુ ગણ તા હતા અને દરેક રતુમાં શું શું દરદો ચાલુ રહેછે તે નોધી રાખતા હતા. હાલ બે બે રતુ સાથે ભેલી નાખીને વરસની તરણ રતુન ગણવામાં આવેછે. ઉપલી ટીપ ઉપરથી માલમ પડેછે કે આમડીના રોગો જાને વારી, મારચ અને એપ્રેલ મહીનામાં ચાલુ હતા; આગસ્ટ અને ફી સેમ્બર મહીનામાં તાપ; અક્ટોબર અને નવેમ્બરમાં ગુરદાના દરદો; જુલાઈ, આગસ્ટ અને સપ્ટેમ્બરમાં આંતરડાં અને કલેજાના દરદો; મેએમાં ગલાંના દરદો; જુલાઈમાં આંગતું તવાઈ જવું; સપ્ટેમ્બર અને જાનેવારીમાં ઉદાસી; જાનેવારી અને મારચમાં ધાત અને સરદી ના દરદો; ડીસેમ્બર અને ફેબ્રુઆરીમાં સાંધાના દરદો; આગસ્ટમાં દીલના દરદો; અને જુનમાં લોહીના દરદો.

એ ટીપનો જારે આજ દીનના ચાલુ દરદો સાથે મુકાબલો કરી યેછ, તારે થોડોએક ફરક સીવાએ ઘણાખરો મંલતો આવેછે અને તેટલા ઉપરથી તેઓની કાબેલીયત અને દુરઅદેશી ઉપર આપણે હેરત રહીયેછ. તેઓનો એવો વીચાર હતો કે જેમ મહીના વધતા જાય, તેમ દરદો મા થાં તરફથી શીરૂ થઈને પગ તરફ ચાલેછે; જેમકે એપ્રેલમાં માથાંના દરદો શીરૂ થાયેછે, તેમ મેએ મહીનામાં ગલાંમાં, જુલાઈમાં હોજરીનાં, આગસ્ટમાં દીલના, સપ્ટેમ્બરમાં આંતરડાંના, અક્ટોબરમાં ગુરદા અને કુકાના, ફીસેમ્બરમાં થાપાના (સંધીવા), અને મારચમાં પગનાં (સરદી) દરદો લાગુ પડેછે; અને જોકે એ માતરે કલપણાછે, તોયપણ બદ નના ભાગ અને ચાલુ રોગોમાં થોડો ઘણો મુકાબલો માલમ પડેછે.

એ રાશીઓ સાથે, ગરેહોને પણ રતુઓ સાથે જોડતા હતા. જે

મકે બરેસપત ગરેહ શીયાલાની રૂતમાં દેખાતો હતો અને તેને છાતી ઉપર, શુકર ગરેહ વસંતરૂપમાં દેખાતો હતો અને તેને જાતી ઉપર અને બુધ ગરેહને ભેજાં ઉપર મવકુલ કીધા હતા. પણ બરાબર તપાસતાં, જોટલી સચાઈ રાશીઓ સાથે જોડાયેલી છે તેટલી એ ગરેહોમાં જોવામાં નથી આવતી.

ડાક્ટર સમીઠ કેહે છે, કે “અસલ નજીબીના જે પુશતકો હાલ આ તેલ કરવામાં આવીયાં છે તેમાં પુશકલ ગમતનું અને કદાચ થોડુંએક સીખવાનું પણ છે; અને સઘલી રીતે જોતાં એવું જાનવામાં આવે છે કે નજીબીઓનાં તતવમાં સચાઈનું બાતેનમાં પર હતું, અને જેમ હાલની રીત આપણને સમજ પડે છે, તેમ તેઓની અસલી રીત તેઓને સમજ પડતી હતી. રાશી મંડલ સુરજનો રસતો બતલાવે છે અને તે ઉપરથી સુરજની અસર જમીન ઉપર કેટલી થાય છે તે પણ બતલાવે છે. હાલ આપણે જે કાંઈ પણ બતાવો થાય છે, તે એક જ કરતા અથવા ઘણી ઉપર લાગુ પાડતા નથી, નહીં કે સુરજ ઉપર લાગુ પાડતા કે મહીનાઓથી બાંધી લેતા. પણ નજીબી લોકો ખરેખર ધ્યા બાહુરથી, એ સઘજા બતાવો રાશી મંડલ અને ગરેહોથી બને છે એવું લગાડી દે છે.”

પરચુટણ.

જે લોકો જુદાપણામાં જીવાન લેવા રહેવાને ઇચ્છે, તેઓ અચીતથી જીવાનીમાં બુદા છે.

જેટલું સુખથી બની શકે તાંહાંસુધી ઉંઘ શ્રહાડજો.

આલીસ વરસની ઉંમરે એક માણસ બેવકુફ હોયે ધ્યા ડાક્ટર હોયે.

મધરાતની અગાઉ એક કલાકની ઉંઘ તે પછીની એ કલાક લગીની ઉંઘ બરાબર છે.

મોંઢાંની માથે બીજાને જાણો અને લારક પક્ષી માથે ઉંઘ.

બારી મોહથી હવાનો ઝપાટો એક તીરનો ધાલ છે.

બીજા બરાબર કેહે છે, કે “હું જાણતો નથી, કે આપણા પોતાના કરવું સીવાય કાંઈ પણ જાતનું સુખ બીજી રીતે મળે છે, અને દાહાણ અને મંજા લઈ આપણે આપણા દાહાણ સુખ અને એમાં જીવનની સફાઈ, અચના તેથી કિલકું હુલગમ, ગોસો, હીજાઈ અથવા મહનવીયા, જેમ આપણી મરજી

માં આવે તેમ આપણે દુખી થઈશું. અને ઘણાજણ પોતાને હાથે ઘણા દુખી થાયેછે, એટલે તેઓને અખર હોવા છતાં કે એમ કીધાથી તેઓ દુખી થશે તોયપણ તે પરમાણે ચાલેછે. તેઓ ઉપદેશ, દાખલા અને અજમાયશથી જાણેછે, કે એ રસતામાં જવાનું ફળ તેઓને શરમ અને કંગાલીપત, દુખ અને એવજ્યતનાં મોહોતમાં નાખશે તોયેપણ તેઓ તે રસતો પકડેછે.”

અભીયાસીઓને એક ચેતવણી—એક નામાંકીત શખસ આ પરમાણે કહી ગયોછે,—એક ચીતારો પોતાની પેનસીલને ઘોઘને સાફ રાખેછે; એ ક લોહાર પોતાની હથોરી, એરણ અને ભઠી તરફ નજર રાખેછે; એક એકુત પોતાના હોલના હથીઆરોને સમારેછે અને જો કુરાડી બુકી થઈ ગઈતો ધસે છે; એક શેકારી પોતાના સકરા, કુતરા અને ઘોડા ઉપર ચોકસી રાખેછે; એક ગવૈયો પોતાની સારંગીની દોરી બાંધશે અને છોરશે;—પણ એક વીદીયા અભીયાસી માતરે એખલો, ભિજી જો હથીયાર તે દરરોજ વાપડેછે, કે જેથી દુનીયામાં તે સરદારી ભાગવેછે, તેનેજ વીસરી જાયેછે અને ઘણા અભીયાસ કરી ને તેને ગુમાવી દેછે.

ચરચા પતરીઓને અખર.

“કુરાકા” —આંજનીનું કારણ અને ઉપાયે જોગવાઈએ જણાવશું. હાલ તરત એટલુંજ જણાવવાને બસેછે, કે તે ઉપર સહીથી સુતરો ઉપાયે ગરમ પાણીએ સેક કરવાનો અને પછી પોલટીસ બાંધવાનેછે.

R. Dent —લકવાનો મરજ ભિજા અને તેને લગતી નેશોના દરદ થી થાયેછે. એ દરદો સારાં થવાને શા માટે મુશ્કેલછે અને જારે સારાં થવા ઉપર આવેછે તારે ઘણો વખત શા માટે લાગેછે, તે હવે પછી જોગવાઈએ જણાવશું.

૨. ઓરાક પચન થતી વખતે તેમાં રસાયણ સંજોગથી પુશ્કલ ફેરફાર થાયેછે અને તે વખતે સલ્ફીયુરેટ હાઇડ્રોજન નામની હવા પણ પેદા થાયેછે અને તે ઝાડાને ખરાબ વાસ આપેછે.

૩. કોહોડના મરજનું ખેયાન જોગવાઈએ.

૪. થંડીના દીવસ ઉપર સહવારના આપણા મોહોડાં માહેથી સફેદ વરાલ નીકળેછે તેનું કારણ દેખાઈતુંછે. આપણે જો હવા દમ માહેથી કાઢાડીયેછ તેમાં પાણીનો બાફ આવેછે અને તે ગરમીના દીવસ ઉપર અલખત માલમ પડતો નથી, પણ થંડીના દીવસો ઉપર પાણીનો બાફ જેવો બાહર નીકળેછે તેવો બંધાઈ જાયેછે અને તેથી તે આપણી નજરે પડેછે.

૫. મોહોડાં માહેથી વાસ આવવાના ઘણા કારણ હોયેછે, તેમાં મુખીય અરસ અને મંજન વાપડીયા છતાં અછી રીતે દાંતની ખેઉ બાજુ સાફ નહી કીધાથી અને તેથી આવેલા ઓરાક દાંતની વકઝારોમાં ભરાઈને કોહિયાથી વાસ મા

રહે. જે લોકોનાં દાંત ઉપર મૂંદા અથવા કાલી પોપરીઓ બંધાયેછે તેઓના મોહોડાં હમેશ વાસ મારેછે. દાંત સાફ હોવા છતાં જારે કોઠા સાફ નહી હોયે અને ખેહજમીયતી પુશકલ હોયે તારે મોહોડું વાસ મારેછે.

“A subscriber,—તમારી છાતીમાં દરદ નહી હોવા છતાં વાંચતી અને લખતી વખતે તમારી છાતી દુખાયેછે અને તેમાં દમ ભરાઈ આવેછે તેનું કારણ, વખતસર તમે ઘણા કલાક લગી વાંચા વધીને અભીયાસ કરતા હશો.

૨. સુરજની રોશની તમારેથી ખમાઈ શકતી નથી તેનું કારણ તમે રાતરે ઘણા અવારો લગી વાંચતા હશો.

૩. નાંક સુકાયેછે અને પાતલી પોપડીઓ નીકલેછે તે ઉપર સેહેલ ઉપાયે ધીર્ધ અથવા સાલાડ તેલ સુકીયાથી નરમ પડશે.

૪. સહવારના જાડા અને કડીણ બલગમ નીકલેછે અને નીકલવા બાદ ક પાલમાં ચસકા મારેછે, તે ઉપરથી માલમ પડેછે કે તમને થોડુંએક લગીનો સરક મ થયોછે; તેનો ઉપાયે આ આંકમાં માલમ પડશે.

“રાખુજી,”—તમારી દાહાડ ગર્ધ તે હવે ફરીથી આવશે નહી, કાંયકે તરીજી વખતના દાંત કોઈ કદાચજા પુટેછે. એનો ઉપાયે એકજાછે અને તે ડેન્ટી સ્ટ પાસે જઈને નવો દાંત સુકાવી આવો. તે પછી તમને માલમ નહી પડશે કે તમારો દાંત ગયોછે કે નહી.

“A sufferer,”—હાથની હોંલી અથવા પગના તલીયાં અથવા કાપ્પ માહિથી પુશકલ પસીનો જાયેતો તે સારો નથી. તેથી નાકુવતી ઘણી થાયેછે. તેનો મુલ ઉપાયે સફાઈછે.

માથાં ઉપર બાલ રાખીયાથી ફાયેદોછે. ઘેરફાયેદો હેતેતો કુદરત તાંહાં મુકતેજ નહી.

માથાં ઉપર થંડું પાણી નામવાની જરૂર હોયેતો તે અલખત ફાયેદો કરશે.

દાંતના પારા સુજેલા રહેતા હોયેતો તે ઉપર આ નીચે જણાવેલા મંજન થી દાંતણ કરજો:—આક સફાઈ કીયેલા ૪ ભાગ, આરીમરૂટના પૌડરના ૨ ભાગ, હીરાખોલનો બારીક ભુકો ૧ ભાગ અને તાનીન પા ભાગ લેવો.

થંડા પાણીએજ દાંતણ કરવું સારુંછે, પણ જો તેથી દાંત કલતા હોયેતો કુંકું પાણી વાપડવું.

બપોરે ખાઈને પાલીયા લોકો ઉંધાયેછે.

“સુબધંક,”—તમે લામરૂટ અને તેની ચોપડીઓના ખેવાલ છોડો, તે માં તમને મીઠી વાણીએ જેહર મલશે કે જેથી તમે સુખી થશો નહી. એ બાબદ ઉપર વધારે ખોલાશથી હવે પછી લખી જણાવશું.

તંનદરોસતી.

શ્રેષ્ઠ વારી ૧૮૬૮

મુંબઈ શેહેરનાં ઘરનાં વાડાઓ.



ઘરની બાંધણીમાં, વાડાઓની બાંધણી અને ગોઠવણમાં આપણા મીસતરીઓનું અંગણપણું જોડાતું જોવામાં આવેછે, તેટલું બીજું કસી બાબદમાં જોવામાં આવતું નથી. વાડાઓ ઘરની કેઈ બાજુએ ગોઠવવા અને કેઈ રીતનાં બાંધવા, કે જ્યાં કાંઈ પણ બદલો ઘરમાં દાખલ નહીં થાયે, તે તેઓની બલા જાણે. વાડા બાંધવા એ કામ તેઓને મનથી ઘણું નજીવું છે. પણ જે મીસતરીને ઘરનાં વાડાઓ બાંધતાં નહીં આવડે, તેને ઘર બાંધવાનું સોંકવું ઘણું ધાસતી ભરેલું છે. જે ઘરમાં વાડા માટેથી ગંધ પેવસ થાયેછે, તેનાં રહેવાસીઓ કદી પણ સુખાકારી ભોગવતાં નથી. ખરાબ જાતની તાપ, પેટ અને ઓઝારીનાં મરજ અવાર નવાર ચાલુ રહેછે; અને જો આપણે એ મ કહીયે, કે તે ઘરમાં બલાછે અને તેટલા માટે રહેવાને લાયક નથી, તો આપણે સચાઈથી ઘણા દુર નથી. મોટી બલા અને નાશ કરનાર વાડાની ગંધછે; તે બલા દેખાતી નથી પણ તે પોતાનું કામ વગર અટકાવ થવે કરીયું જાયેછે. હાલ મુંબઈ શેહેરમાં તાપનાં મરજથી પુશકલ મરણો નીપજેછે, તેનું મુલ કારણ વાડાઓ અને ગટરોની ગંધ છે. એ બલા જરે દૈ થશે, તારેજ મુંબઈ શેહેરનાં રહેવાસીઓ તાપ જેવી ચીજ જાણશે નહીં.

હવે, હાલ મુંબઈ શેહેરનાં ઘરોમાં વાડાઓની ગોઠવણ કેવી તરેહની છે તે તપાસી જોઈયે. પુશકલ ઘરોમાં, જ્યાં ઘરની ખરકીમાં પેઠા, એટલે નાક ઉપર વાડાની ગંધ આવીને પડેછે; ઘરની લંબાઈની

કોતાઈને લીધે, વાડાઓ ખરકીની એક બાજુએ ગોઠવેલા હોય છે; અથવા જો ઘર લાંબું હોય છે અને વાડાઓ ઘરની પાછલી તરફ બાંધેલા હોય છે, તોયપણ પાછલી તરફથી કુકતી હવા વાડાની ગંધને ખરકીમાં લાવે છે. ખરકીમાં વસનારાઓને તેવ પ્રડી રહેવાથી એ ગંધ ઘણી વેલા માલમ પડતી નથી, પણ પારકા શખસને તે જલદીથી માલમ પડી આવે છે. વલી જે ઘરને માર હોય છે, તેઓનાં વાડાઓ ઘણુંકરીને ઘરની પાછલી ગમ બાંધેલા હોય છે, અને કોઈ વેલા ઘરનાં ઓરડાઓની ખરાબ ગોઠવણને લીધે તેના વાસ ઘરમાં પંથરાય છે. પણ કેટલા એક ઘરોનાં વાડાઓ દાદર ઉપર અહડતાંજ નજરે પડે છે અને તે માં હેથી પુશકલ ગંધ નીકલે છે. સઘલી ગોઠવણમાં એ ગોઠવણ ઘણીજ નુકસાનકારક છે. એવાં ઘર બાંધનાર મીસતરીને, ઘર ઘણીને અને એવાં ઘરમાં વસનારને મોટી શરમ છે; કે એકને ઘર બાંધતાં નહી આવડતું તે છતાં કાંમ માંથે લે છે; બીજાની સુલ મતલબ જેમ તેમ કરીને પૈસા પેદા કરવાની છે, અને તરીજની થોડા પૈસાની કસર કરીને તનદરીસતી બીગાડીને પછી વધારે પૈસા ખરચવા પડે છે.

હવે વાડાઓ કેવી રીતે બાંધવામાં આવે છે તે તપાસી જોઈએ. જો ભાંચેતલીયે હોય છે તો ઘરની ઉભરનીથી દોહાડ અથવા બે ફીટ ઉંચાઈની ચુના અને પથરકામની બે પાર પાસે પાસે બાંધવામાં આવે છે, વચમાં એક કુટનો અંતર રાખે છે અને તેને તલીયે એક પથરની ફરસમંદી કરી લઈને એક કાંમરાની સલીની ટોપલી મુકે છે. બેઉ પારની વચે આગલથી એક ચેરાવ સરખી પાર બાંધવામાં આવે છે અને તેની આગલથી એક મોરી બનાવીને તેની સાથના નલનો રસ તો વાડાની પછવાડેની ખાલી જગામાં કરે છે. તરફ અને પાણી ટોપલીમાં પડે છે, અને પીશાબ અને થોડું પાણી મોરી અને નલને રસ તે પછવાડેની ખાલી જગામાં અથવા ઉંઘાડી ગટરમાં જઈને પડે છે. હવે વપડાતા વાડાની હાલત કેવી રહે છે તે જુવો. પેહેલાં, વાડાનું બારણું ઘણી વેલા ખરાબર બંધબસત હોતું નથી તેથી વાડાની બાહરથીજ ગંધ આવવા માંડે છે. જ્યાં વાડાના ઓરડામાં પેઠા, એટલે તરફ અને પીશાબની એટલીતો ગંધ આવે છે કે તરત નાક બંધ કરી લેવું પડે છે; અને જો વખત વાડામાં રહેવું પડે છે, તેટલો વખત મોહાડાં વાટે દમ લેવો પડે છે. પીશાબ જવાની મોરી ઘણીજ ખરાબ રીતે બાં

ઘેલી હોયેછે, ઘણી વેલા ખખોચીયા જોવામાં આવેછે, અને નલને રસતે ગંધીલી હવા ઉપર આવેછે. વાડામાં ખેસનારને નરકની ટોપલી નજરે પડેછે અને કાંઈ પણ જાતનો ખંધીયાર નહી હોવાથી ગંધીલી હવા ચાલુ ઉપર આવેછે અને તેથી ઘણી વેલા ખેસનારનો જીવ ઘંભરાઈ આવેછે અને તાંહાંથી નાહાસીં જવું પડેછે. ટોપલીમાં નરક પાણી સાથે ભેલાઈને બાહર ગલી પડેછે અને તેથી આસપાસની જંગા ખરાબ થાયેછે, એટલુંજ નહી પણ ઉઘાડી ગટરમાં તેનો રેલો ચાલેછે, અને તેથી આસપાસનાં ઘરોમાં અને વારેઘડીએ રસતામાં ચાલનારને તેની ગંધ માલમ પડેછે.

જાંહાં માર ઉપર વાડાઓ બાંધવામાં આવેછે, તાંહાં પણ ઉપર જણાવેલા પરમાણેનીજ ગોઠવણ કરવામાં આવેછે; વાડાઓ એક એકને મથાલે આવેછે અને નરક જવાને મારે એક લાંબી ચુનાકામની પેટી બાંધી લેછે. ભોંયેતલીયે એક ટોપલી મુકવામાં આવેછે અને તેમાં સઘલા માર ઉપરનું નરક પડેછે. એ પરમાણેના વાડાઓ બાંધીયાથી દરેક માર ઉપર ગંધ આવીયા વગર રહેતી નથી. પેટીની હાલત એક ચીમનીના જેવી થાયેછે અને તેમાં હવાનો એક ચાલુ રસતો બનેછે. પેટી અને વાડાના એરડાં માહેની હવા બાહરની હવા કરતાં ગરમ રહેછે; તેથી તે ઉપર નીકલી જાયેછે અને તેને બદલે બાહરની થંડી હવા નીચેથી ઉપર મારગ કરેછે અને તે સાથે નરકની ગંધ પણ લાવેછે. એવા વાડામાં ખેસનારને હેઠલથી થંડી હવા કુકતી માલમ પડેછે અને તેનો કંટાલો કેવો લાગેછે તે સઘલાને ખબર હશે.

મુંબઈ શેઢેરના વાડાઓની એવી હાલત ઉપરથી શું વીચારો ઉતપણ થાયેછે. પેહેલાં, લોકો સફાઈ શું ચીજછે તે સમજતાં નથી, નહીતો. કદી પણ વાડાઓની એવી હાલત રહે નહી; બીજું, તેઓને મુદલા સમજ નથી કે વાડા માહેથી નીકલતી બદબો હવા કેટલી જ હરીછે અને તેથી તેઓ કેટલાં હરાન થાયેછે અને કેટલાં મરણ નાહક ખેસમજને લીધે બનેછે. હીંદુ લોકો સફાઈનો ઘણો કાકો રાખેછે અને દીવસમાં બે વખત પોતાનું બદન પાણીથી ધોયેછે; પણ તેઓની સફાઈનો વીચાર અહીંજ અટકેછે. તેઓના વાડાઓ ગલીય રહેછે અને તે માહેની ગંધ ઘરમાં પંથરાયેછે, તેની દરકાર તેઓને ર

તીભાર પણ નથી. મુસલમીન લોકો સફાઈની કાંઈ પણ દરકાર કરતા હોયે એવું લાગતું નથી. પારસી લોકોનો સફાઈનો વીચાર એ ઓથી જરા વધારે હોયે, પણ તેઓ ખરેખર તેને અમલમાં લાવતા હોયે એવું લાગતું નથી. જો તેઓ સફાઈને ખરેખર ચાહતા હોયે તો તેઓના ઘરના વાડાઓની હાલત હાલ એવી હીનપસતી ભરેલી ખાલ મ પડે નહીં; અને જો તેઓ સુધારો કરવાનો અને સુધરેલામાં ખપવાનો ફાકો રાખતા હોય તો તેઓના ઘરના વાડાઓની હાલત તેઓને તરત શરમમાં નાખશે. જનરલ ખોરડ આફ હેલઠ (તનદરોસતી ખાતાંની મંડલી) એ પોતાની મીનીટમાં આ પરમાણુ વીચાર લખી યોછે. “લોકોની સફાઈને લગતી રીતભાંત અને મુખીય કરીને ગલીચી માહેથી પોતાના ઘરોનો અંચાવ કરવાની સંભાલ, સુધારાની મંજલ ખોલી રીતે બતલાવી આપેછે. આરમ્મ ડીકન પેલી, મુસાફરોને, પારકાં દેશોના લોકો પોતાની ગલીચીને કેવી રીતે દુર કરેછે, તે ઉપર મુખીય ઘેયાન આપવાને ભલામણ કરતો હતો; કાંયેકે કોઈ બીજી બાબદના કરતાં એ બાબદથી તેઓની સફાઈ, લજ્જ, ખુદ આબરૂ અને ઉદ્દીયોગની રીતભાંત જલદીથી ખાલમ પડી આવેછે.” એ ઉપરથી ખાલમ પડેછે, કે જાંહાંસુધી મુંબઈ શેઢેરના ઘરોના વાડાઓ ખરાબર કરવામાં નહીં આવે, તાંહાંસુધી મુંબઈ શેઢેરે સુધરાઈમાં ખપવાનો ફાકો છોડી દેવો.

હવે મુંબઈ શેઢેરના વાડાઓ સુધારવાના શું ઉપાયો કરવા જોઈયે? ગયા આંકમાં જણાવીયું હતું, કે સઉથી સરસ રીત નરકને પાંણી વતે ઘોઈ નાખવાનીછે અને તે અંધોબસત પેટી માહેથી લાગણું ગટરમાં જવું જરૂરછે. હાલ મુંબઈ શેઢેરમાં એવી જાતની ગટરોની ગોઠવણ કીધામાં નથી આવી, એટલા માટે હાલ એ રીત કાંમે લગાડવાને ઘણો વીલમછે. બીજી રીત નરકને ઉચકી લેઈ જવાનીછે અને તેને માટે વાડાઓની ગોઠવણ કેવી રીતની જોઈયે, તે ગયા આંકમાં સમજાવીયું હતું. વલી પવનના કુકવા પરમાણુ ઘરની કેઈ દીશાએ વાડાઓ ગોઠવવા તે પણ સમજાવીયું હતું, તેથી એ વીશે અહીં વધારે લખવાની જરૂર નથી.

શેઢેરના સુધારાને લગતા આકટના ૧૧૭—૧૧૮—૧૪૪—૧૪૫—૧૬૮—૧૬૯—૧૭૧ મી કલમ ઉપરથી ખોલી રીતે ખાલમ પડેછે.

કે વાડાઓ અને બીજી ગલીઓ સાફ રાખવાને માટે સરકાર તરફથી બંદોબસત કરવામાં આવીયોછે. ઘર ઘણી અને ઘરમાં વસનારાઓ ને પોતાના વાડાઓ અછી રીતે સાફ રાખવાની જરૂર પાડીછે અને જો તેઓ સાફ નહીં કરેતો તેઓની ઉપર દંડ લાગુ પાડીયોછે. એક કલમમાં બોલી રીતે જણાવેછે કે સરકારના માણસને હરેક કોઈના ઘરમાં જઈને વાડાઓ અને બીજી ગલીઓ તપાસવાનો હુકમે. શેહેરના સુધરાઈ ખાતાનો વડો પોતાની કલમ મુજબ ચાલતો હોયે એવું કાંઈ દીશતું નથી, નહીંતો હાલ જે વાડાઓની હાલત આપણે જોઈએ છો તે કદી પણ નજરે પડે નહીં.

મુંબઈ શેહેરની વસતી.



ગયા આંકમાં શેહેરની વસતી ગણીયાથી શું ફાયદાઓ થાયેછે તે જણાવીયું હતું. હવે મુંબઈ શેહેરની વસતી કેટલીછે અને તે ઉપરથી શું વીચારો આપણા મનમાં ઉત્પન્ન થાયેછે તે તપાસી જોઈએ.

જરે મુંબઈ શેહેર ઈ.સ. ૧૬૬૪ માં પોર્ટુગીઝનાં હાથ તલેથી ઈંગરેજોનાં તાબામાં આવીયું તારે તેની વસતી દશ હજાર માણસની ગણાતી હતી અને લોકો ઘણુંકરીને મેહેમ તરફ રહેતા હતા.

એ પછી, દશ પંદર વરસનાં અરસામાં, ડાક્ટર ફરાયરનાં લખી જવા મુજબ, વસતી ૬૦ હજારની વધી પડી. એમાં ઘણાખરા આસપાસનાં ગાંમડાંઓ માહેથી લમતા અને લુચા આવીયા હતા અને બીજા પુશકલ લોકો ધરમની છુટને લીધે ઈંગરેજોનાં કસબામાં વાસો લીધો હતો. એ વખતે કસબો “એક માઈલ લંબાઈનો હતો, ઘરો નીચાં અને ઝાવલીનાં છાપરાંનાં બાંધેલાં હતાં. માંદવી અને કંપનીની વખારોને નલીયાંતા છાપરાં હતાં અને બારીઓને કાચનાં તકતાને બદલે સીપનાં તકતા હતા.

ઈ.સ. ૧૭૧૬ માં ગણતરી કરવામાં આવી હતી અને તે વખતે માતરે ૧૬ હજાર માણસો નોંધેલાંછે, પણ તેમાં માતરે કોટ અને કસબાનો થોડો ભાગ જ ગણવામાં આવીયો હશે.

હામીલટનના ગઝટીયર ઉપરથી માલમ પડેછે કે ઈ.સ. ૧૮૧૪

—૧૫ માં વલી એક ગણતરી કરવામાં આવી હતી અને તે વખતે કોટમાં ૧૧ હજારની અને આખા ટાપુની ૨,૨૧,૫૫૦ ની વસતી નોંધવામાં આવી હતી. ઘરોની સંખ્યા ૨૦,૭૮૬ નોંધેલી છે. ઇંગ રેન્ ૪૩૦૦, ગાંમટી કરીસચીયન અને યાહુદી લોક ૧૨,૩૦૦, મુસલ મીન ૨૮,૦૦૦, હીંદુ ૧,૦૩,૮૦૦ અને પારસી ૧૩,૧૫૦ હતા. એ સીવાયે આવતા જતા લોકોની ૬૦ હજારની સંખ્યા મુકેલી છે.

ઈ૦ સ૦ ૧૮૩૩—૩૪ માં વલી પોલીસનાં વડા માજીસતરેટનાં ઉપરીપણા તલે ગણતરી કરવામાં આવી હતી અને એક વરસ લગી મેહેનત કીધા પછી એટલું જ માલમ પડીયું કે ઉમરે પુગેલા મરદ અને ઓરતની સંખ્યા ૧,૧૭,૦૧૬ ની હતી. એમાં એટલી જ સંખ્યા બચાંતી ઉમેરીને ૨,૩૪,૦૩૨ ની એકંદર ગણતરી કીધી હતી.

એ પરમાંજી તરણ ચાર વખત ૧૮૪૪—૪૮—૫૧ નાં વરસોમાં ગણતરી કરવામાં આવી હતી, પણ સઘલી મેહેનત ફેકટ ગઈ હતી.

છેલી ગણતરી ઈ૦ સ૦ ૧૮૬૪ માં ફેબરવારી મહીનાની ૨ જ તારીખે લેવામાં આવી હતી. એ ગણતરી જોકે ઘણી મેહેનત અને તકેદારીથી કરવામાં આવી હતી, તોયપણ પકી ભરૂશા ભરેલી ગણતરી નથી, કાંયકે હજુર સુધી ગાંમટીઓમાં અને ખસુસ કરીને હીંદુ અને મુસલમીન લોકોમાં પોતાનાં કબીલાની સંખ્યા આપવામાં ઘણી જ છીટછે; એટલું જ નહીં પણ ઘણા જણને ગણતરીનાં કાગળે કેમ ભરી આપવાં તેની મુદ્દલ સમજ હતી નહીં; અને ઘણા જણે ખામખા ખોટાં રીટરનો ભરીયાં હશે, તેમાં થોડો જ શક છે. તોયપણ એ ગણતરી ઘણી બાબદો સમજવામાં મદદ કરશે, તેમાં કાંઈ શક નથી.

મુંબઈની વસતી ઈ૦ સ૦ ૧૮૬૪ માં ૮,૧૬,૫૬૨ ની ગણવામાં આવી છે. તેમાં,

	વસતી.	સેંકડે.
હીંદુ, સઘલી જાતનાં.....	૫,૮૫,૯૬૮	૭૧.૭૬
મુસલમીન અને આફરીકન.....	૧,૪૭,૯૫૪	૧૮.૧૨
પારસી.....	૪૯,૨૦૧	૬.૦૭
ગાંમટી કરીસચીયન.....	૧૯,૯૦૩	૨.૪૪
યુરોપીયન અને ઇન્ડો યુરોપીયન.....	૧૦,૭૦૬	૧.૨૬
યાહુદી.....	૨,૮૭૨	.૭૫
ચીના.....	૩૫૮	.૦૪

હવે આ ઉપલી ગણતરી ખરી છે, કે તેમાં ભુલ દાખલ થઈ છે, તે એક રીતે માલમ પડી શકે છે. વસતીની સંખ્યા સાથે મરણ ઘણુંક રીતે મુકાબલો રાખે છે, અને જો ૧૮૬૩ અને ૧૮૬૪ ની આખેરીએ દર જાતમાં થયેલાં મરણોને તેઓની વસતી સાથે મુકાબલો કરીએ, તો આપણને બેઉમાં સેહેજસાજ ફરક સીવાયે મુકાબલો ઘણે દરજે મલ તો આપવાની આશા રાખવી જોઈયે. ઈ. સ. ૧૮૬૩ અને ૧૮૬૪ ની આખેરીએ સઘળાં મળીને ૧૯૯૮૪૭ અને ૨૫,૨૦૬ મરણ તીખ જ્યાં હતાં.

	૧૮૬૩ માં મરણ.	૧૮૬૪ માં મરણ.	સેંકડે ૧૮૬૩માં	સેંકડે ૧૮૬૪માં	સેંકડે સરાસરી
હીંદુ, સઘળી જાતનાં.....	૧૩,૧૦૧	૧૬,૭૩૨	૬૬.૩૫	૬૬.૩૮	૬૬.૩૭
મુસલમીન અને આરરીકન.	૪,૬૪૬	૬,૦૯૨	૨૩.૫૩	૨૪.૧૭	૨૩.૮૫
પારસી.....	૯૩૦	૯૯૬	૪.૭૧	૩.૯૫	૪.૩૩
ગાંમટી કરીસચીયન.....	૬૩૧	૬૦૦	૩.૧૯	૨.૩૮	૨.૭૮
યુરોપીયન અને ઇનડો યુ રોપીયન.....	૩૫૨	૪૦૧	૧.૭૮	૧.૫૯	૧.૬૮
ચાહુદી.....	૫૭	૮૯	.૨૯	.૩૫	.૩૨
જાત-નહી જણાયેલી.....	૩૦	૨૯૬	.૧૫	૧.૧૭	.૬૬
	૧૯,૭૪૭	૨૫,૨૦૬	૧૦૦.	૧૦૦.	૧૦૦.

હવે એ બેઉ ટીપ તપાસીયાં ઉપરથી ગામટી કરીસચીયન, યુરોપીયન, ઇનડો યુરોપીયન, અને ચાહુદીની વસતી અને તેઓમાં થતાં મરણમાં મુકાબલો ઘણાખરો મલતો આવેલો જોવામાં આવે છે; ઘણો ફરક હીંદુ, મુસલમીન અને પારસીઓમાં માલમ પડે છે; તેનું કારણ શું અને તે ઉપરથી શું વીચારો ઉતપન્ન થાય છે તે તપાસી જોઈયે. બેઉલાં મરણની ટીપ તપાસતાં માલમ પડે છે કે ૧૮૬૩ ના કરતાં ૧૮૬૪ માં હીંદુ લોકોમાં ૩૬૩૧, અને મુસલમીનમાં ૧૪૪૬ વધારે મરણ તીખ જ્યાં હતાં; બાકીની જાતવાલાઓમાં મરણ ઘણાખરાં મલતાં છે. પણ વલી જો એ બેઉ વરસમાં એઓમાં સેંકડે કેટલાં મરણ થયાં હતાં તે તપાસી જોઈયે છતો માલમ પડે છે, કે તેઓમાં લગભગ એકસરખાં થયાં હતાં; તેથી સાફ માલમ પડે છે કે ૧૮૬૪ માં વધારે મરણ કાંઈ ખરાબ મરણ જેવાં યાંથી થયાં ન હતાં, પણ એટલોજ ખોવાલ આવે છે કે ૧૮૬૪ માં હીંદુ અને મુસલમીન લોકોની વસતી બાહર ગામથી આપવાના લોકોથી વધી ગઈ હશે, અને તે માનવાને આપણ

પાસે કાંરણોછે. એ સાળમાં જાહેર બાંધકામો વધી પડીયાથી બેગારીઓની ગરબ ઘણી પડી હતી અને તે વખતે પુશકલ હીંદુ અને મુસલમાની લોકો બાહેર ગામથી આવ્યા હતા, અને તે વરસમાં એ લોકોમાં મરણ વધારે નીપજે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. હવે હીંદુ લોકોની વસતી સાથે તેઓમાં થતાં મરણનો મુકાબલો કરીએ છીએ તો ઘણા ફરક માલમ પડેછે. હીંદુ લોકોની વસતી સેંકડે ૭૧.૭૬ નીછે અને તેઓમાં સેંકડે માતરે ૬૬.૩૭ મરણ નીપજ્યાં હતાં; તે ઉપરથી વીચાર આવેછે, કે હીંદુ લોકોની વસતી લુલથી વધારે ગણવામાં આવીછે અથવા તેઓમાં બીજી જાત કરતાં ઓછાં મરણ થાયછે, ઇયાતો તેઓનાં મરણની ટીપમાં લુલ હશે. મરણો ઘણી ચોકસાઈથી નોધવામાં આવેછે તેથી એ વીચાર તરત દુર થાયછે. હીંદુ લોકોમાં બીજી કોમ સાથે સરખાવતાં થોડાં મરણ નીપજે તે વીચારણું પણ ગલતછે, કાંયેકે તેઓની રીત ભાંત અને દરદની વખતે બેદરકારપણું સઘલાંને ખખરછે. તારે ફરીથી વીચાર આવેછે, કે કદાચ લુલથી મરણો વધારે નોધવામાં આવીયાં હશે; પણ એ લુલ કોણ તરફથી થઈછે ? શું હીંદુ લોકોએ પોતાની ખરી વસતી કરતાં વધારે લખી આપીછે ? એ વીચાર મનાયે તેવો નથી અને તેનું કારણ દેખાઈતુંછે, કે હીંદુ લોકોના વેહેમ અને છીત અને અગાનપણું એવુંછે કે તેઓ સંખ્યા વધારીયાના કરતાં ઉલટી છુપાવી હશે. વળી વસતીના પતરોકો ગણવામાં પણ લુલ હોયે નહીં, કાંયેકે તે ઘણીજ સંભાલથી કરવામાં આવીયુંછે. તારે ખેવાલ એટલોજ જાયછે, કે બીજી કોમ વાલાઓએ પોતાની વસતી ઘણીજ થોડી લખી આપી હશે અને તેથી હીંદુ લોકોની સેંકડે વસતીનું પરમાણુ વધી ગયું હશે, અને એ વીચારને ઉપલી ટીપ ઉપરથીજ ટેકો મલી શકેછે. મુસલમાની લોકોની સેંકડે વસતી ૧૮.૧૨ નીછે અને મરતી યુકની ટીપમાં તેઓમાં થતાં મરણ સેંકડે ૨૩.૮૫ જેવામાં આવેછે; અને જોકે ૧૮૬૩ ના કરતાં ૧૮૬૪ માં વધારે મરણ થવા છતાં બે વરસનું પરમાણુ ઘણુંખરું મલતું આવેછે, તારે વીચાર આવેછે કે મુસલમાની લોકોમાં બીજી જાત કરતાં મરણ પુશકલ થાયછે, ઇયાતો તેઓએ પોતાનાં પતરોકો ભરી આપવામાં પુશકલ સંખ્યા છુપાવીછે. પહેલા વીચારને કાંઈ પણ ટેકો નથી, કાંયેકે તેઓ કરતાં હીંદુ વધારે તનદરોસતીના કાયદાઓ જાલવેછે, એવું માનવામાં નથી આવતું;

અને માતરે વીચાર એજ રહેછે, કે તેઓએ પોતાના પતરકો ખોટાં ભરી આપીયાંછે અને પુશકલ સંખીયા છુપાવીછે.

વલી પારસી લોકોની વસતીની સંખીયા સેંકડે ૬૦૩ ની થાયે છે અને તેઓમાં સેંકડે મરણ ૪૦૩ નોધાયાંછે, એ ઉપરથી વલી વીચાર આવેછે કે શું પારસીઓમાં બીજી કોમ કરતાં ઓછાં મરણ થાયે છે ? પારસી લોકોની વસતીની ટીપ માંનવાજોગછે, કાંયેકે તેઓ હીંદુ અને મુસલમાન જેવા અજ્ઞાન અને વેહેમી અથવા છીત રાખનારા નથી; અને જો સંખીયા છુપાવવામાં આવી હશે, તે ઘણીજ થોડી હશે. તેઓમાં બીજી કોમ સાથે સરખાવતાં થોડાં મરણ થાયેછે તેમાં કાંઈ શક નથી; કાંયેકે પારસી લોકો હીંદુ મુસલમાન કરતાં તનદરોસતી જાલવવામાં ઘણાં ખંતીછે અને દરદની વેલા તેના તરત ઉપાયો લેવાને ચુકતા નથી. તે સાથે જો મુસલમાન લોકોની ગણતરીની ભુલ દાખલ કરવામાં આવેતો, પારસીની વસતી સેંકડે થોડી કમતી થશે અને તારે મરણ સાથે પરમાણુ વધારે મલતું આવશે.

એ ટીપો ઉપરથી ખોલું માલમ પડેછે, કે મુસલમાન લોકોએ પોતાની વસતીની ગણતરી ઘણી છુપાવીછે. હીંદુ લોકોએ છુપાવીછે કે નહી, તે સેહેલથી માલમ પડી આવતું નથી. બીજી કોમની વસતીની ગણતરી માણવા જોગછે.

માથાં ઉપર થંડું પાણી મુકવા વીશે સાવચેતી.



ઘણાં દરદોમાં અને તેમાં મુખીય સઘલી જાતની તાપમાં અને ભેજનાં દરદોમાં માથાં ઉપર થંડું પાણી મુકવાની જરૂર પડેછે, કે જેથી લોહીનાં જેસો ભેજાં તરફથી કમતી થાયે અને ગરમી કમતી કરી ને તાપનું જોર તરમ પાડે. પણ માથું થંડું રાખવું, જોકે દેખાઈતી નજીવી બાબદ લાગેછે અને દરેક જણ એ કામ માથે લેવાને તૈયાર થાયેછે, તોયપણ તેમાં જોટલી સંભાલતી જરૂરછે તેથી લોકો થોડાંજ વાકેફગાર હશે, અને તેથી જે ફાયેદા થવાની આશા રાખવામાં આવેછે, તેમાં તેઓની વગર સમજથી વારેઘડીએ નીશકલ થવું પડેછે; એટલુંજ નહીં પણ ફાયેદા ને બદલે વારેઘડીએ નુકસાન થાયેછે.

જે રીતે હાલડુંએ વીશેનું બેદરકારપણું થવામાં આવેછે, તે તપાસી જોઈએ. એક આજરો માણસના ઓરડામાં દાખલ થયા; તેનાં આંગમાં સકત તાપછે અને માથું હાથ દાઝી જાય તેવું ગરમ લાગે છે, દરદીને ખરાબર સુધી નથી અને કોઈ કદાચ બકે લવેછે. તેના માથાં ઉપર પુશકલ બાલછે, અને કપાલ ઉપર એક જુના કપડાંનો કટકો પડેલો માલમ પડેછે. એ કટકો તદ્દન સુકાઈ ગયેલોછે, એટલું જ નહીં પણ કપાલની ગરમી જોવાજ ગરમ થઈ આવેલોછે; કોર તરફથી જરા લીનોછે અને તાંહાંથી પાણીનો બાફ નીકલતો હોય એવું દેખાયેછે. દરદીના માથાં આગલ એક ગલાસમાં પાણી કોલોનવાટર ભેલીને મુકીયુંછે. દરદીનું એક નજદીકનું સગું તેના માથાં આગલ બેઠુંછે, પણ તે બીજાંઓ સાથે વાત કરેછે. તેના ખેયાલમાં પણ નથી કે માથાં ઉપર થંડું પાણી મુકવું કે નહીં. કદાચ તે તરફ નજર પડેછે અને જો વીચાર આવેછે, તો કપાલ ઉપરથી કટકો કાઢાડીને ગલાસમાંહેના પાણીમાં ખોરીને પાછું કપાલ ઉપર મુકેછે. મુકતી વખતે તરત દરદી ચોંટી ઉઠેછે અને કટકો કાઢાડી નાખવા માંગેછે. પાણી કટકાના છેડા ઉપરથી તીપકાયેછે અને તકીયા અને બીછાનાને ભીંજવેછે. દરદી તેની સરદીથી કમકમેછે, તે બોલેછે કે તેને તાહાડ વાગી આવેછે, અને સરદ જગા છોડીને કોડી જગા ઉપર જઈને પડેછે. એ પછી અરથો, પોણો, અથવા એક કલાક પણ નીકલી જાય છે; કોઈ ફરીથી થંડું પાણી મુકવાનું ખેયાલ પણ કરતું નથી. કટકો પુશકલ વખતનો ગરમ થઈ ગયેલોછે અને તે માઉથી બાફ નીકલવા માંડીયોછે. દરદીનું માથું વધારે ગરમ લાગેછે; તાપ વધારે ચહુડેછે અને બકારો લવારો વધેછે. દરદીના મેનીજ કરનારો માથાં ઉપર હાથ મુકીને વધારે ગરમ જોઈને કટકો ઉડારી નાખેછે અને બોલેછે, કે થંડાં પાણીએતો કાંઈ વલતું નથી, ઉલટું માથું વધારે ગરમ થાયેછે અને ઉઘટી આંગમાં સરદી અંદરથી પેવસ થાયેછે. કોઈ પાસે સલાહ આપતાજ નથી તેથી તે ઉપાયે કાહાડી નાખવામાં આવેછે. એ પછી ડાકટર આવેછે. દરદીને વધારે ખરાબ હાલતમાં જુવેછે; પોતાની દવાથી જે ફાયદાની આશા રાખી હતી તેથી નીશકલ થયેલો જોઈને દલગીર થાયેછે, અને દરદીની ખરાબ હાલત વીશે તેના સગાંઓને ખબર કરેછે. વધારે પુખ્ત

રહ કરતાં, તેના જાણવામાં આવેછે, કે થંડું પાણી તેઓએ વધારે ખરાબ હાલત બેઠાને લગાડવાનું છોડી દીધુંછે. થંડું પાણી કેમ મુકીયું હતું તે વીશે પુછપરછ કરતાં છેલે તે દરદીની ખરાબ હાલત કે મ થઈ તે સમજ પડેછે. તેને માલમ પડેછે, કે થંડું પાણી કોઈને મુકતાં આવડતું નથી.

થું વાંચનારને ઉપલું બેયાન અન્ય જવું લાગશે નહીં ? તોપણ એવું વારંધડીએ બનેછે. એટલા માટે દરેક જણને થંડું પાણી કેમ મુકવું તેની સમજણ હોવી જરૂરછે. આપણા લોકો માથાં ઉપર કો લોનવાટર અને પાણી ભેલીને મુકેછે. ઘણા જણને કોલોનવાટર સાથે પાણી ફેટલું લેવું તે પણ ખબર નથી હોંતી. કોઈ વેલા ઘણું જ થોડું અને કોઈ વેલા પુશકલ કોલોનવાટર ભેલી દેછે. કોલોનવાટરમાં સપીરીટ આફ વાઈન અને તરેહવાર જાતના ખુશબોદાર તેલો આવે છે. પાણી સાથે કોલોનવાટર ભેલવાની મતલબ તેમાં સપીરીટ આ વીયાને લીધેછે. સપીરીટ જલદીથી ઉડી જાયછે અને પુશકલ થંડી પેદા કરેછે. બાર ઔનસ પાણીમાં એક ઔનસ કોલોનવાટરને ભેલ વો જરૂરછે; એટલે સાધારણ એક તંત્રલરમાં પાણી ભરી તેમાં એક મોટો ચમચો કોલોનવાટરનો નાખવો.

જો તાપ થોડી હોય અને ભેજાંનું કાંઈ પણ દરદ નહીં હોયતો માતરે કપાલ ઉપર થંડું પાણી મુકવું બસછે; પણ જો તાપ જોરાવર હોય અને ભેજાંનું દરદ થયું હોય, તે વખતે માતરે કપાલ ઉપર પાણી મુકીયાથી વલતું નથી. એ વખતે સઘલું માથું બોરાવીને તે ઉપર થંડું પાણી મુકવાની જરૂર પડેછે. મરદોમાં એ કામ સેહેલથી બની શકેછે, પણ ઓરતોમાં એ કરવું મુશ્કેલછે અને જો ઘણી જરૂર હોયતો તે કરવાને અચકવું નહીં. એક ઝીના કપડાંનો મોટો કટકો લેઈ તેની તરણ ચાર ઘરી કરવી, પેહેલાં પાણીમાં ખુબ લીજવવો અને પછી સઘલાં માથાને ઢાંકે તેમ મુકવો. એ કપડાંને જાથુક લીજવેલું રાખવું જરૂરછે, કદી પણ મુકાવા દેવું નહીં, અને કદી પણ તે માટે થી બાફ નીકલતો માલમ પડવો નહીં જોઈયે. એ વીગેની સંભાલની ઘણી અગતછે, કાંયકે એ વીગેની બેપરવાઈથી ઘણા ખરાબ પરીણામ નીપજેછે. જો માથાં ઉપર થંડું પાણી મુકવાનો એરાદો કીધોતો બરાબર કરવો અને જો મેનીજ થાયે નહીંતો બેહેતર એછે કે માથાં ઉપર

પાણી મુકવું નહીં; જ્યેલો બેસનનથી મુકીયાથી ઘેરફાયેદા થાયેછે, તેટલો નહીં મુકીયાથી થશે નહીં. હવે એ ઘેરફાયેદા કેમ થાયેછે તે તપાસી જોઈયે. એક દાખલો લેવો. જે આપણે બરફમાં આપણો હાથ થોડોવાર બોરીને કાહાડી નાખ્યું, તો તેને થંડક લાગીને થોડા વારમાં પોતાની અસલ ગરમી ઉપર આવશે; જે ઘણોવાર લગી બોરી ને કાહાડ્યું તો પાછી ગરમી લાવતાં ઘણો વખત લાગશે. પણ જે થોડોવાર હાથ બોરીને કાહાડી નાખીયે અને વલી પાછો થોડાવારમાં મુકીયે અને વલી કાહાડી નાખીયે અને એ પરમાણુ કરીયા કરીયેતો હાથ પુશકલ ગરમ થઈ આવશે, સુજી આવશે અને તેમાં દરદ થવા લાગશે. એજ પરમાણુ જે માથાં ઉપર ચાલુ થંડું પાણી મુકીયાને બદલે થોડોવાર મુકીને પછી મુકવા દીધાથી માથું ઉલટું ગરમ થઈ આવેછે અને તે તરફ લોહીનો જોસો વધેછે અને તેથી ફાયેદાને બદલે અવગુણ થાયેછે. ડાકટર ગરેવન એ વીથે આ પરમાણુ વીચાર આપી જાયેછે; “એક ચીજ કરવી અને તે ચીજ સારી રીતે કરવી એમાં ઘણો ફરકછે. એજ પરમાણુ થંડું પાણી મુકવામાં અને તે ફાયેદા કરે એવી રીતે મુકવામાં પણ ફરકછે. મારા કહેયા મુજબ થંડું પાણી બરાબર મુકવાનું મને એવુંતો બીકટ માલમ પડીયુંછે, કે મેં ઈ સ્પીટાલમાં તે ફરમાવવાનું એકદમ મુકી દીધુંછે અને કદાચજ આહેરના લોકોને પણ ફરમાવુંછું. જમ મેં ફરમાવોયું તેમ બરાબર નહીં ચાલીયાથી અને તેથી દરદનું જોર વધી ગયાથી છેલ્લે એકેદમ તે મને છોડી દેવાની ફરજ પડીછે. વલી બરાબર રીતે કામે નહીં લગાડીયાથી ઉલટી નુકસાની થાયેછે, કેમકે તકીયા અને બીછાના બેક્રીસબથી લીનવી નાખીને બદનમાં સરદી પેદા કરેછે.”

કપડાં ઉપરથી પાણી ધલી પડીને બીછાના અને તકીયાએને ભીજવે નહીં એટલાં માટે આજુ બાજુ પાણીને ચુસી લે એવાં કપડાંના કટકા મુકવા; અને તે ખુબ લીગાયા પછી બદલતા જવું. એના કરતાં પણ જે કુદામાં બરફના કટકા ભરીને માથાં ઉપર મુકીયા હોયેતો એ ખીડાં મટી જશે. ઘડી ઘડી પાણી મુકીયા કરવું પડશે નહીં અને માથાંને ઘણી થંડીથી ઈજા થાયેછે કે નહીં તે પણ માલમ પડી આવશે.

ઉંઘ—વીદીયારથીઓને એક ચેતવણી.

જીવાંત વીદીયારથીઓ પોતાના સુવાના અને અલીયાસ કરવાના વખતમાં વારેઘડીએ લુલ કરેછે. તેઓ સારો દીવસ વાંચવા લખવા માં ધુંતાયેછે, પા અથવા અરધો કલાક ખાંણા ઉપર કાઢાડેછે અને પાંછા વાંચવા માંડેછે, તે દશ વાગા લગી. પછી ચાર પાંચ કલાક ઉંઘાયે છે અને તરણ વાગામાં ઉઠીને પાછા વાંચવા માંડેછે, તે છેક સુરજ ઉગેતા લગી. એક કલાક નાહાવા ધોવા અને નાસતામાં ગયો, એટલે પાછું વાંચવા માંડેછે. એ પરમાણુ દીવસના સોલ સતર કલાક વાંચવામાં કાઢાડેછે. એથી શું પરીણામ નીપજેછે ? તેઓ થોડા વખતમાં નબલા પડી જાયેછે, મેહેનત કરવાને બનતી નથી, યાદદાસત કમતી થાયેછે, નેમ વધારે વાંચવાની કોશેશ કરેછે તેમ વધારે લુલી જાયેછે અને છેલ્લે તન અને મન બેઉ નાકુવત થયાથી નશોશ પડીને વધારે મેહેનત કરવાને અશક્ત થાયેછે અને ઘણી વેલા ઘણી ખરાબ હાલતમાં આવી પડેછે. જો એમ કરીયાને બદલે પુરતો વખત ઉંઘાવામાં અને ખોલી હવામાં કસરત કરવામાં કાઢાડીયો હોયેતો તન અને મન મેહેનત કરવાને વધારે અંચલ રહેશે, અને જોડો અલીયાસ કરવામાં આવશે તે ફોકટ જ્યાંને બદલે કારગત લાગશે. જો વીદીયારથીઓ સંહુવારના આઠ કલાકથી તે બાર વાગા લગી વાંચવા લખવામાં ધુંતાયે, પછી એક અથવા બે કલાક ખાંણા ઉપર અને સેડેજ ફરવા હરવામાં કાઢાડે, બેથી તે પાંચ વાગા લગી પાછું વાંચવા માંડે અને તે પછી ખોલી હવામાં એક બે કલાક ફરે; સાતથી તે અગીયાર વાગા લગી વાંચે અને તે પછી બીછાંના ઉપર જાયે અને પાંચ વાગે ઉઠે અને પાછો ખોલી હવામાં ફરી આવીયા પછી આઠ વાગે અલીયાસ કરવામાં મશગુલ થાયે, તો પોતાની તનદરોસતી જાલવી શકશે, એટલું જ નહીં પણ પોતાનો અલીયાસ મનમાનતી રીતે કરી શકશે. જો લોકો રાતરે બે તરણ વાગે ઉઠીને વાંચવા માંડી જાયેછે તેઓ પોતાની તનદરોસતી ઘણી બીગાડેછે. રાતરે એકથી તે તરણ વાગા લગીમાં બદનમાં લોહીનું ફરવું અને દમ લેવાનું એટલુંતો સુસત થઈ જાયેછે અને તે વખતે માણસ એટલુંતો ભર ઉંઘમાં આવી જાયેછે, કે તે વખતે ઉઠીને મેહે

નત કરવી તદ્દન નામુનાસેબછે. એમ કરીયાને બદલે પેહેલી રાતના વધારે વખત લગી ઉજાગરો કરવો વધારે ઠીકછે. વલી પાછલી રાતના દીવાની રોશની આંખને ઘણી ખરાબ કરેછે કે જે પેહેલી રાતની બીજી રોશનીથી થતું નથી.

કેટલા વીદીપારથીઓ બેસમજને લીધે પોતાનું તન અને મન એ વી રીતે જીવાંતીમાં ખરાબ કરી નાખેછે !

ખુલીયો કેમ સારો થયો ?



(સાંધણ પાને ૧૧ મેથી.)

ધરમશાલાના એક ઓરડામાં સોરાબજીને વાસો આપીયો. તે ઓરડો એવોતો કદરબીડામણો હતો કે તેથી સોરાબજીનો જીવ ઉકલવા લાગ્યો. તોયપણ તામોશ કરીને ધરમશાલાના ઉપરીને પુછીયું: “હું ધાડું છું કે આંડી તમને ઘણા લોકની ભેટ કરવી પડતી નહીં હશે.”

ઉપરીએ મીઝાજમાં જવાબ દીધો, “સાહેબ, થોડા પણ ભલાં માણસોને આંડી વાસો મલેછે.”

“મેરબાની કરીને કેહો, કે આ વજીફો કોણનેાછે ?”

“મેરબાન સાહેબ, એ વજીફો જીવાન ઉમરાવ સાવકશાનેાછે.”

“હું ધાડું છું, કે એ કોઈ સારો ધણી હશે. ?”

ઉપરીને જાણે કે હસવું આવતું હોયે તે છુપાવવાને માટે પોતાનું સીર હેઠે નમાવીયું અને બોલીયો, “સાહેબ, ઠીક, મધીયમછે.”

“કેમ, શું તે પોતાના ભાડુતોને ભાડાંને માટે કાંઈ પણ રીતે ઈજા કરેછે કે ?”

ઉપરી બોલીયો, “સાહેબ, તે પોતે જાતે કેવોછે તે હમે કહી શકતા નથી, કાંયેકે જરથી તે જનમીયોછે તારથી હમારી બેઠ આંખે તેના દીદાર કદી જોયા નથી. પણ તે પોતે ગમે તેવો માણસ હોયે, પણ જે માણસ તેવણનું કામ ચલાવેછે, તે કાંઈ ભલો દીશતો નથી.”

“શું તેનો કારભારી ?”

“તારેતો એ વીશે હું જુઠું નથી બોલતો; હા, તેજ માણસને માટે હું કહું છું.”

સોરાબજી એ બાબદ ઉપર વધારે કાંઈ બોલીયો નહી, પણ પોતા નું ખાણું લાવવાને ફરમાવીયું અને ખાણાની માવજત વીશે થોડી એક સુચનાઓ કીધી. ખાણા ઉપર એક રોસટ મટનનો કટકો અને થોડા પટેરા લાવીને મુકીયા. તે જોઈને સોરાબજી મનમાં ખબર વા લાગા, પણ કરેશું. એક દાહાડો એવોજ ગુજારશું, એવો વીચાર કરીને ખાવા બેઠા. પણ તેમાં પણ બીચારાને નીશક્લ થવું પડીયું. મટન સઘલું બલી ગયું હતું અને પટેરા કાચા રહી ગયા હતા. ઘાંટ વજાડીને ઉપરીને બોલાવીયો.

“મટન સઘલું બલી ગયું છે.”

“શું, સાહેબ, બલી ગયું છે ?”

“એ માહેનો એક કટકો પણ ખાવાને લાયક નથી.”

ઉપરી જાણીકે ફીકરમંદ હોયે તેમ “સાહેબ, સાચેમાચ કે ?”

સોરાબજી બોલીયો “ચાલો, ઉચકી લેઓ.”

“સાહેબને માટે એક બે ચીકોન કાપીને રોસટ કરી નાખું ?”

સોરાબજીએ પેલા ઉપરીનું મોહોડું જોયા કીધું અને ચીરડાઈને બોલીયો “હા, આજે રાતરે હું ભરીપુરી જમીયો, ચાલો જડકથી એક ચાહેનું કપ લેઈ આવો.”

એવો હોકમ સાંભલીને પેલા ઉપરી જાણીકે કાંઈ કેહેવાનો હોયે તેમ અચકાઈને ઉભો રહેયો. છેલે તે બોલીયો,

“સાહેબ, તમને કેઈ જાતની ચા પસંદ છે ?”

“સારી ગરીબ ચાહે; તારી પાસેથી એથી વધારે બેહેતર હું શું આશા રાખું.”

“અરે, નહી, સાહેબ, મારી એ મતલબ મુતલબ નથી; માતરે મારી મતલબ એજ છે કે સાહેબને ખરી ચાહ-ચા જોઈયેછ, કે કાફી-ચા અથવા ચોખ્ખાની-ચા ?”

“ચાહ-ચા, કાફી-ચા, હું કાંઈ તમારું કહેલું સમજતો નથી. મનેતો ચાહે જોઈયેછ.—ચાહે શું છે તે તમને ખબર નથી ?”

“અરે, હા, હું સમજીયો, તમને ચાહ-ચા જોઈયેછ; પણ હું ફલગીરછું કે આજે રાતે તમને તે મલી શકશે નહી.”

સોરાબજી બોલીયા, “ચાહે નહી ! વારું તારે મારે વાસતે કાફી મોકલો, કે જને તમે કાફી-ચા કેહોછો.”

ઉપરી માથું હીલવીને બોલીયો, “એની પણ તમુને કબુલાત આપી શકતો નથી, પણ જો તમુને ચોખ્ખાની-ચા થોડી જોઈતી હોયેતા અને તે ઘણીજ સવાદદારછે, તે તમુને સહથી સરસ આપું.”

સોરાબજી જરા સમુરી ધરવાને ખાટે થોડો વખત રહીને બોલીયા, “દોસત, એક સવાલનો તમે મને જવાબ આપશો ?”

ઉપરી થોડું સર નમાવીને બોલીયો, “સાહેબ, જેટલું મને આવડશે તેટલું હું બજાવી શકશ.”

“અહીં પરોણાએને તમે શું જ્યાકત આપોછો ?”

“અરે, સાહેબ, જે ખોદા આપેછે તે ઉપર જેમ બનેછે તેમ કરું છું.”

સોરાબજી બોલીયો, “આએ પટેટા મુકીને જાવો, હું જોઈં છું કે મને એથી વધારે સારી ચીજની આશા નથી.”

ઉપરી બોલીયો, “જો એ તમુને પસંદ નહી પડેતા ઘણુંજ કઢંડું છે, કાંયેકે આપું ગામડું એ ઉપરજ જીવેછે અને તે સહથી સરસછે.”

થોડા વખતમાં સોરાબજીએ પેલા ઉપરીને ઘાંટ વજાડીને પાછો બોલાવીયો. ઉપરીએ આગલની માફકજ સરનમાવીને પુછીયું, “સાહેબ, તમુને શું જોઈયેછ ?”

“ઘરમાં કાંઈ ચકછે ?”

ઉપરી ઘંભીર અને જરા ખોટે આવાજે બોલીયો, “અરે, નહી, સાહેબ, મારાં કોઈ માણસો ચક રમતાં નથી.”

“છત, હું ચકની રમતને વાસતે નથી બોલતો, પણ પેલાં બારણાં ઉપર ચક નાખવાને માંગું છું; કાંયેકે તે તરફ પવન ફુકેછે અને તેનો અપારો મારીથી ખમાઈ શકાતો નથી.”

ઉપરીએ માથું હીલવીને કહીયું, “સાહેબ, ઘરમાં ચક જેવું કાંઈ નથી.”

“વારૂ તારે, મને થંડી ઘણી વાગેછે એટલા ખાટે જરા ચોરડા માં સગરી સલગાવો અને તમે જાઓ તારે બારણું ઢાંકતા જાજો; ઘરનું કોઈ પણ આદમી બારણું ઢાંકવાની જરૂરતો વીચારતુંજ નહી.”

ઉપરીએ તે પરખાણે કીધું અને સોરાબજી ટેબલ ઉપર એક વરત માન પતર પડેલું હતું તે વાંચવા બેઠા. થોડા વખતમાં ધુમારો ચોરડામાં પંથરાઈ ગયો અને વલી ફરીથી પેલા ઉપરીને બોલાવવાની જરૂર પડી. આએ વખતે તેના ચહેરા ઉપર હસવું આવતું હોયે એ જ દેખાતું હતું. આવતાંનેવાર પોતેજ બોલી ઉઠીયો.

“અરે, આ ધુમાડો ખચીતથી તમને ગુંગરાવી નાખશે.”

સોરાબજી બોલીયો, “તારે એનું શું કરવું?”

ઉપરીને જાણે કે ઘણું લાગી આવતું હોયે તેમ ફીકર કરીને, પણ ખરેખર હમણા હસી પડે તેમ, બોલીયો “અરે, મને કાંઈ સમજ પડતી નથી, પણ સાહેબ, તમે જો બારણું જરા સેહેજ પણ ઉઘાડું રાખશો તો એક પલમાં સઘળું સાફ થઈ જશે.”

“પણ, ભાઈ, આમ્ને થંડા પવનનો ઝપાટો,—તેથી હલાક થવશ.”

“વારૂં, તારે, જરા સેહેજ બારી ઉઘાડો.”

“અરે બેવકુફ, શું પવનનો ઝપાટો બારણા માહેથી તેમ બારી તરફથી આવતો ઈજા નહીં કરશે કે?”

“અરે, તારે સાહેબ હું શું કરું, મને કાંઈ સુજ પડતું નથી, મને કાંઈ સમજ નથી પડતી કે હવે તમને હું કાંહાં લેઈ જાઉં.”

“એક બતી આપો અને ચાલો મારો સુવાનો ઓરડો દેખાડો.”

પણ સોરાબજી બીઠાના ઉપર પણ સુખી રહેઆ નહીં; બીઠાનું એટલું તો કઠીણ હતું અને ઓઢવાનું એટલું તો થોડું હતું કે બીચા રા એક કુખ માહેથી છુટીને બીજા કુખમાં પડીયા. મનમાં પકો વીચાર કીધો કે સહવાર પડે એટલે એ જગા છોડીને બીજી ગમ જવું. પણ સહવારે ઉઠીને કપડાં બદલતી વખતે જીવેછેતો પોતાની સાથે પૈસાની કોઠલી લાવેલો તે મલે નહીં. પુછપરછ કરવી નકામી હતી અને ઉપરી અવાર નવાર એવો પણ એશારો કરતો હતો, કે સોરાબજી ખરેખર પૈસાની કોઠલી બાંધે, તેના તેને શક હતો. તેથી તે જીવાન ઉમરાવ વધારે ગુસે થયો અને મનમાં પસતાવા લાગ્યો, કે એવી અંજાણી જગા ઉપર કાંહાંને કાંહાં આવીને ફસી પડીયો.

(સાંધનછે.)

વેહારના તલાવનું પાણી.

જારે મુંબઈ શહેરના ઘણાખરા કુવાઓનું પાણી ખારૂં, ગલીચ, અને પીવા લાયક નહીં એવું માલમ પડીયું, અને દર વરસે ગરમીની રૂતુમાં કુવા અને તલાવો સુકાઈ ગયાથી ટીપણી પડવા માંડી, તો

રે સરકાર તરફથી પીવા લાયક અને પુશકલ પાણી પોંહોંચતું કરવાની ધનતેજરી થઈ અને તે ઉપરથી મેજર કરાફરડ અને કાંતીબીયર ધનનેરોનું તે ઉપર ધેયાન પોંહોંચાડવાની એલતેમાસ થઈ. મેજર કરાફરડે પેહેલવેહેલાં છાસતી તરફથી નલની મારફતે પાણી લાવવાને સરકારનું ધેયાન પોંહોંચાડીયું; અને તે ઉપરથી કાંતીબીયરે પાણી શી રીતે એકઠું કરવું અને શેહરમાં લાવવું તેના પલાનો ઘડી કાંહાડીયા. સરકારે તે પસંદ કીધાથી આજ સુંબઈ શેહરમાં છાસતી તરફનું પાણી પીવામાં અને વાપડવામાં આવેછે અને આજ નબદીક દશ વરસ થયાં સુંબઈ શેહરમાં ટીપણી શુંછે તે કોઈ જાણતું નથી.

શેહરમાં પાણી પુર પાડવાની આગમજ એવો વીચાર હતો, કે જેમ લંડન, એડીનબરો અને બીજાં યુરોપના શેહરોમાં દરેક ઘરમાં દરેક માર ઉપર પાણી પોંહોંચાડવામાં આવેછે, તેવીજ ગોઠવણ રાખવી. એવી ગોઠવણને માટે એવી જગા સોધવી પડી, કે જે સુંબઈના સઉ થી ઉચાંમાં ઉંચાં ધરોથી પણ વધારે ઉંચી હોવી જોઈયે, કે જેથી પાણી આપોઆપ કાંઈ પણ બીજી હીકમત સીવાયે સઉથી ઉંચી જગા ઉપર ચાલીયુ આવે. પાણીને લગતો કુદરતી એક એવો કાયેદોછે, કે જે બે ઉંચી ગમે તેટલા વેચાસની નલીઓને તેઓના હેઠલના છેડા આગલથી એક નલી વતે જોડી નાખવામાં આવે અને તેમાં પાણી ભરે, તો જોટલી ઉંચાઈએ એક નલીમાં પાણી ભરશું તેટલીજ ઉંચાઈએ બીજી નલીમાં પાણી ભરાશે; એક નલીમાં ઉંચું અને બીજામાં નીચું રહે એવી હાલત કદી પણ બનશે નહીં. સુંબઈની કેટલીએક જગા દરીયાની સપાટી બરાબરછે, કેટલીએક તથી પણ ઓછીછે અને કેટલીએક વધુછે. સપાટ જગામાં સઉથી ઉંચી મસજીદ બંદર આગલછે અને તે દરીયાની સપાટીથી ૩૦ ફીટ ઉંચીછે. પુરવ તરફની ટેકડી ૯૦ ફીટ ઉંચીછે અને વાલકેશવર અને વરલીની સઉથી ઉંચી ટેકડી ૧૨૩ ફીટનીછે. સુંબઈ શેહરના ઘણાખરાં ઘરોની સરાસરી ઉંચાઈ ૪૦ ફીટનીછે, કેટલાંએક ૬૦ ફીટ ઉંચાઈના અને થોડાં ૭૦ ફીટની ઉંચાઈના પણછે. ટેકડીઓ ઉપરના ઘરો ઘણાંખરાં બે હી બાંધણીનાછે. એટલા ઉપરથી સમજ પડેછે, કે સુંબઈ શેહરમાં દરીયાની સપાટીથી ૧૦૦ ફીટ ઉંચાઈ લગી પાણી પોંહોંચાડવાની જરૂરછે. હવે જે જગા ઉપરથી પાણી લાવવામાં

આવે તે જગા ૧૦૦ ફીટની ઉંચાઈની જોઈએ; બલકે તેથી પણ વધારે હોવી જોઈએ, કાંપેકે જારે નલીઓને રસતેથી પાણી દરેક ઘરમાં પુર પાડવામાં આવે અને તેથી પાણી પુશકલ કમતી થતું જાયે, તારે સઉથી ઉંચી જગામાં જોઈએ તેટલી ઉંચાઈએ પાણી ચડી શકે નહીં. જો તે જગા ૧૩૦ ફીટની અથવા તેથી પણ વધારે ઉંચાઈએ હોયેતો એકજ વખતે દરેક જગામાં પાણી કાહાડીયા છતાં સઉથી ઉંચી જગામાં પાણી મલી શકશે. એવી જગા મુંબઈના મોટાં નસીબે છાસતીમાં મલી આવીછે.

મુંબઈથી નજદીક ૧૬ માઈલને છેટે ઉંચી ટેકડીઓની ખીનમાં વેહાર નામનું ગામડું વસેલું હતું. ટેકડીઓ ઉપરથી વરસાદની રૂતુમાં એ ખીન મધે પાણી વેહેતું હતું અને ગોપર નામની એક નાહાની નદી ચાલી જતી હતી, અને સીમ અને વરલી આગલ પોસતાઓ બાંધી લીધા તેની આગમજ એ નદીના પાણી મુંબઈના ટાપુમાં પસાર થઈને દરીયામાં ખાલી થતાં હતાં. એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે મુંબઈ ટાપુ પણ પેહેલાં એ ખીનનું સાંધણ હતું. પોસતાઓ બાંધીયા પછી એ નદી મુંબઈ અને છાસટીની વચેની ખાડીમાં ખાલી થતી હતી. ગરમીની રૂતુમાં એ ઝરો સુકાઈ જતો હતો અને થોડી જગાઓ ઉપર પાણી એકઠું થઈ રહેતું હતું. પસપોલી ગામડાં આગલ કે જે મુંબઈથી ૧૬ માઈલ દુર હતું, તાંહાં એ ખીન ઘણીજ સાંકડી થયેલી હતી, અને તાંહાંથી એક માઈલની લંબાઈ લગી ખોલી ઘણીખરી સપાટ જગા સઘલી તરફથી ટેકડીઓથી ફરી વલી હતી, અને તેમાં વેહાર ગામ વસેલું હતું. એ ખીન, ચાર ગડકાઓ બાંધીયાથી તદ્દન ઘેરી લેવાયે એવી માલમ પડી. એ ખીનની સપાટી દરીયાની સપાટીથી ૧૧૪ ફીટ ઉંચાઈએ આવેલી હતી અને ઘેરી લીધેલી ખીનમાં ૮૦ અથવા ૮૪ ફીટ ઉંચાઈ લગીનું પાણી ભરાઈ શકાયે એવું માલમ પડીયું. ખીનની જમીન એક જાતની ચીકની મટોડીની હતી કે જેમાં પાણી પચી નહીં શકે. એટલા કારણોને માટે એ ખીન પાણી એકઠું કરવાને માટે પસંદ કરવામાં આવીછે.

હવે એ ખીનમાં કાંહાંથી પાણી એકઠું થાયેછે, કેટલું એકઠું થઈ શકેછે અને તે મુંબઈ શહેરમાં પુર પાડવાને બસછે કે નહીં, તે તપાસી જોઈએ. વેહારના તલાવમાં જે પાણી એકઠું થાયેછે તે સઘલું વ

રસાદનું છે. માતરે વરસાદના ટીપાં પડીયાથી એ તલાવ ભરાતો નથી; તલાવની તરણ બાજુ ઉપર ઉંચી ટેકડીઓને મથાલે મોટું જંગલ છે. એ જંગલનો ઘેરાવો ફ થીતે ૭ ચોરસ માઈલનો છે; ટેકડીઓની ઉંચાઈ ૩૦૦ ફીટની છે અને જંગલની જગા ૮૦૦ થીતે ૧૫૦૦ ફીટ ઉંચાઈની છે. એ જંગલ ઉપર જે વરસાદનું પાણી પડે છે, તે ઘણું ખર્ચ ધસડાઈને એ તલાવમાં આવીને પડે છે. હવે એવું માલમ પડીયું છે, કે ખેતી અને નીચી જગા કરતાં જંગલની અને ઉંચી જગા ઉપર વધારે વરસાદ પડે છે. મુંબઈમાં દર વરસે સરાસરી ૭૨ ઇંચ વરસાદ પડે છે; થાનું, જે વેહારના તલાવથી માતરે સાડા પ્રાંચ માઈલ દુર છે, તાંહાં દર વરસે સરાસરી ૧૦૦ ઇંચથી વધારે પડે છે. જારે થાનામાં દરીયાની સપાટી ઉપર દર વરસે ૧૦૦ ઇંચ વરસાદ પડે છે, તારે વેહારના તલાવ ઉપરનું જંગલ જે ૮૦૦ થીતે ૧૫૦૦ ફીટ ઉંચાઈનું છે, તે તરફ અલબત્ત વધારે વરસાદ પડવો જોઈએ. જો તે તરફ પડતો વરસાદ આપણે માતરે ૧૦૦ ઇંચ જ ગણીએ, તો ફ થીતે ૭ ચોરસ માઈલનો ઘેરાવાની જગા ઉપર સઘલો મલીને દર વરસે ૧૦ થીતે ૧૨ અબજ ગાલન વરસાદ પડે છે. પણ એ સઘલું પાણી વેહારના તલાવમાં આવીને પડતું નથી; ઘણું કરીને તે માહેનો ફોં મો ભાગ માતરે અંદર આવે છે; તોયપણ એ હીસાબ ગણતાં તલાવમાં ફ થીતે ૭ અબજ ગાલન વરસાદનું પાણી ચાલીયું જવું જોઈએ છે. હવે એ તલાવનો વીસતાર ૮૦ ફીટ ઉંચાઈએ ૧૩૧૯૬ એકરનો છે અને તેમાં ૮,૫૫,૩૪,૨૧,૩૩૫ ગાલન પાણી સમાઈ શકે છે.

વલી, જારે એ તલાવનું તલીયું દરીયાની સપાટીથી નજદીક ૧૧૪ ફીટ ઉંચાઈએ છે, અને મુંબઈ શેહેરના ઉંચામાં ઉંચા ઘરની ઉંચાઈ ૧૦૦ ફીટની ગણવામાં આવી છે, તારે જો તલાવમાં ૨૦ અથવા ૩૦ ફીટ ઉંચાઈએ પણ પાણી રહે, તો મુંબઈ શેહેરના સઉથી ઉંચા ઘરોમાં પોંહાંચી શકશે.

હવે, મુંબઈની આખી વસતીને પોંહાંચતું પડે એટલું એ તલાવમાં પાણી એકઠું થઈ શકે છે કે નહીં તે તપાસી જોઈએ. મુંબઈની વસતી ૬૦ સં ૧૮૬૪ માં ૮,૧૬,૫૬૨ ની ગણવામાં આવી હતી. અજમાયશ ઉપરથી એવું માલમ પડીયું છે, કે દર રોજ માણસ દીઠ ૨૦ ગાલન પાણીની જરૂર છે. નાહાવા, કપડાં ધોવા, પીવા, અને

ખાણું પકાવવા, ખેતરોમાં ઝાડપાનને સીપવા, રસતાઓ સીપવા, ગટરો સાફ કરવા, ઇતીયાદી કામમાં એટલાં પાણીની ગરજ પડેછે. એ પરમાણેની ગણતરી કીધાથી માલમ પડેછે, કે મુંબઈ શેડરના ખપને માટે દર રોજ ૧,૬૩,૩૧,૨૪૦ ગાલન પાણીની જરૂરછે, અથવા દર વરસે નજદીક ૬ અબજ ગાલન પાણી જોઈયે.

હવે મુંબઈમાં એટલું પાણી પોહાયતું પડેછે કે નહીં તે તપાસી જોઈયે. ગયાં બે વરસમાં વેહારના તલાવમાં નીચે પરમાણે પાણી મા પવામાં આવીયું હતું.

	૧૯૬૬	૧૯૬૭	
૫ મી જાનેવારી...	૫૩.૫	૫૩.૪	ફીટ.
૨ જુનિવારી...	૫૨.૩	૫૨.૨	"
૧૬ મી માર્ચ...	૫૦.૬	૫૦.૫	"
૬ ઈ એપ્રેલ...	૪૯.૭	૪૯.૬	"
૧૧ મી મે...	૪૮.૧	૪૭.૮	"
૨૫ મી ,,	૪૭.૩	૪૭.૨	"
૨૯ મી જુન...	૪૭.૩	૪૬.૭	"
૧૭ મી આગસ્ટ...	૫૮.૮	૫૭.૦	"
૧ લી સપ્ટેમ્બર...	૫૮.૩	૫૬.૮	"
૫ મી ઓક્ટોબર...	૫૭.૫	૫૭.૫	"
૨૬ મી ,,	૫૬.૬	૫૭.૫	"
૩૦ મી નવેમ્બર...	૫૪.૩	૫૬.૦	"
૧૪ મી ડીસેમ્બર...	૫૪.૨	૫૫.૩	"

ઉપલી ટ્રીપ ઉપરથી માલમ પડેછે કે જુનની આખેરીએ તલાવમાં ૪૭ ફીટ ઈંચાઈ લગી પાણી રેડેછે; પછી વરસાદ પડીયાથી આગસ્ટની અધવચમાં નજદીક ૧૧ ફીટ વધીને પુર થાયેછે. ઓક્ટોબરની અધવચથી કમતી થવા માંડેછે, તે દર મહીને નજદીક એક ફુટ કમતી થતું જાયેછે, તે છેક એપ્રેલ અને મેમાં સઉથી કમતી થાયેછે. હવે ઈંચાઈ પરમાણે તલાવમાં પાણી કેટલું સમાયેછે, તે આ નીચેના કો ઠા ઉપરથી માલમ પડશે.

ગાલન.

૩૬ ફીટ ઉંચાઈએ.	૫૯,૫૧,૭૦,૫૯૦
૪૦ "	૮૮,૦૬,૦૮,૮૦૨
૪૪ "	૧,૨૫,૭૩,૦૩,૫૩૬
૪૮ "	૧,૭૪,૦૫,૨૩,૨૯૨
૫૨ "	૨,૩૪,૦૩,૮૧,૩૨૩
૫૬ "	૩,૦૫,૧૯,૫૨,૯૬૪
૬૦ "	૩,૮૭,૫૨,૩૮,૨૯૩
૬૪ "	૪,૮૦,૨૯,૮૮,૦૬૫
૬૮ "	૫,૮૨,૭૯,૫૨,૮૯૦
૭૨ "	૬,૯૫,૦૧,૩૨,૮૩૮
૭૬ "	૮,૧૮,૬૩,૪૮,૭૧૭
૮૦ "	૯,૫૫,૩૪,૨૧,૩૩૫

હવે, જો એ ટીપ ગયાં બે વરસની તલાવની હાલતમાં કાંમે લગાડીયેતો ખોલી રીતે એટલું માલમ પડી આવેછે, કે વરસાદ પડીયા પછી વધુમાં વધુ પાણી ૩,૮૭,૫૨,૩૮,૨૯૩ ગાલન થાયછે. અને ટીપણીની વખતે ૧,૭૪,૦૫,૨૩,૨૯૨ ગાલનથી વધારે હોતું નથી. એટલે દર વરસે ૨,૧૩,૪૭,૧૫,૦૦૧ ગાલન પાણી ખપેછે; અને એ રકમ મુંબઈની વસતી સાથે સરખાવીયે, તો એવું માલમ પડેછે, કે દર રોજ દર માણસ દીઠ ૭.૧૬ ગાલન પાણી ખપમાં લાવવામાં આવેછે. પણ એટલું પણ પાણી પુરું પડતું નથી, કાંયેકે કેટલુંએક પાણી બાકના આકારમાં તલાવની સપાટી ઉપરથી ઉડી જાયછે, અને કેટલુંએક પાણી ધોરધારમાં ફોકટ જાયછે. એવો અડસરો ગણવામાં આવીયોછે, કે દર વરસે તનદીક પાંચ ફીટ ઉંડાઈનું, એટલે તનદીક એક અબજથી વધારે ગાલન પાણી ઉડી જાયછે; બાકી એક અબજથી સેહજ વધારે ખપમાં આવેછે. એટલા ઉપરથીજ માલમ પડેછે, કે લાયેગે દર રોજ દર માણસ દીઠ ૪ ગાલન પણ પાણી પુરું પડતું હોયે. જો જોટલો ખપ થવો જોઈયે તેટલો (એટલે દર રોજ દર માણસ દીઠ ૨૦ ગાલન) કરવામાં આવે, તો આખો તલાવ ખાલી થયા છતાં માતરે છ મહીના લગી ચાલી શકે.

માતરે ૪ ગાલન પાણીનો હાલ ખપ થાયેછે તે ધણેજ થોડાંછે અને જરે મોટી ગટરો બાંધવામાં આવશે, તારે વધારે પાણીનો ખપ પડવાનોજ; તે વખતે પાણી કાંઈથી પુરું પડશે તેની સમજ પડતી નથી.

ઉપલી બાબદો ઉપરથી એટલોજ વીચાર જાયછે, કે તલાવનો મોટો વીસતાર છતાં તેમાં પુરતું પાણી ભરાતું નથી. જો ૮૦ ફીટ ઉંચાઈ લગી તલાવ ભરાઈ જાયેતો માણસદીઠ ૨૦ ગાલન પાણી પુર પડીયા વગર રહેજ નહીં; પણ ગયાં બેઉ વરસમાં માતરે ૫૮ ફીટ ઉંચાઈ લગીજ પાણી ભરાયું હતું; તેનું કારણ શું ? ધારીયા પરમાણુ વેહાર તરફ ૧૦૦ ઈંચ વરસાદ પડતો નથી. ગયા વરસમાં ૨૬ મી અક્ટોબરે માતરે ૭૪ ઈંચ વરસાદ પડેલો નોંધાયેલાં આવીયો હતો. એટલા માટે ૧૦ થી તે ૧૨ અબજ ગાલન વરસાદના પાણીની જે આશા હતી તેને બદલે માતરે આઠથી તે નવ અબજ ગાલન પાણી પડેછે. વલી એ પાણીનો $\frac{૧}{૪}$ મો ભાગ તલાવમાં આવીને પડવાની આશા હતી તેને બદલે માતરે $\frac{૧}{૪}$ ભાગ જતો હશે, કાંપે કે ગયાં બેઉ વરસમાં જે અબજ ગાલનથી વધારે પાણી ભરાયું ન હતું.

તલાવના એટલા મોટા વીસતાર છતાં પાણી ભરાતું નથી તારે પાણી વધારે મેલવવાની બીજી યુક્તી કરવી જરૂરછે. મીઠા કાનીબી યર પોતાના મુંબઈમાં પાણી પોંછોંચાડવાના બીજા રીપોરટમાં જણાવેછે, કે એ તલાવની ઉતર તરફ ૭૦૦ વાર દુરથી એક બીજી ખીનછે, તે અનેરી કંનેરીના ગોફા તરફ જાયછે. તાંહાં એક ગડકો બાંધી લીધાથી નજદીક ૭૦ કરોડ ગાલન પાણી જમાવ થઈ શકશે. બીજે ઉપાયે એછે કે વેહારના તલાવમાં આવતાં પાણીમાં વધારો કરવો જોઈયે. હાલ જે માતરે $\frac{૧}{૪}$ ભાગ આવેછે, તે વધીને બેવરો થાયેતો બીજા તલાવની ગરજ પડશે નહીં.

વસાનું,—પાખ,—જેલી.

આ થંડીના દીવસો ઉપર આપણા લોકો તરેહવાર જાતના વસાનાં અને પાખ બનાવીને ખાયછે, અને તેમાં તેઓની મતલબ એટલી જછે કે તેથી બદનને કુવત મયે. તેઓમાં મુખીય ઈડાંપાખ, સુવાપાખ, બદામપાખ, મેઠી, સુંઠાનું, ગુંદર, અરડનીદાલ, કોહોડાંનો હલવો, સુંઠની રાખરી, ઘઉંનું ફૂધ, ખડીયાની જેલી ઇતીયાદી બનાવેછે. એઓને બનાવવા ઉપર ભારી મેહેનત લેછે અને સહવારના પોહાર

માં ખાવા ઉપર વધારે શોખ રાખેછે, પણ એ ચીજો ખરેખર કુવત આપનારીછે, કે અમસંથાં વેહેજાંછે, તે તપાસી જોઈયે.

ઈડાંપાખમાં મુખીય ઇડાંની દાર આવેછે; અને તેમાં બદામ, દરાખ, એલચી, લવીંગ, જાયેફલ, જાવંતરી, ખસખસ, ચારોલી, ઘઉં નું દુધ ઇતીયાદી મેલવવામાં આવેછે. એઓમાં ઇડાંનીદાર માતરે કુવત આપનારી ચીજછે, બાકીના સઘલાં સવાદ અને મખવાસને માટે નાખવામાં આવેછે.

સુવાપાખમાં મુખીય સુવાનો લાગ આવેછે. સુવાને દુધમાં ઉકાલીને પછી તેમાં બીજાં મખવાસો નાખેછે. પેટમાં વાળંદી હોયે તે છોરવવાને માટે એ ખાવામાં આવેછે. બચાંની માથે દુધનો વધારો કરવાને માટે પણ ખાયેછે. એ પાખમાં કાંઈ કુવતદાર ચીજ હોયે એવું લાગતું નથી.

બદામપાખમાં મુખીય લાગ બદામનો આવેછે. એ સાથે દુધનો માવો અને બીજાં મખવાસો મેલવેછે. એ પાખ મગઝને તરફ રહે એવો લોકોનો ખેયાલછે. દુધનો માવો કુવતદારછે, તે સીવાએ બીજા કસામાં તેવો ગુણ નથી.

મેઠીપાખમાં પુશકલ મેઠી આવેછે. વાળંદ છોરવાવને માટે એ વાપડેછે. હામેલવાલી ઝોરતને આઠમે મહીનેથી ખવડાવેછે, તે એવા વીચારથી કે પવન છુટો રહેયાથી બચાંનો છુટક સેહલથી થાયે.

સુઠાનાંમાં સુંઠનો લાગ પુશકલ આવેછે. તે વાળંદ છોરવવાને માટે કામે લગાડેછે.

ગુંદર,—બાવલીયો ગુંદર તરેહવાર વસાના સાથે ભેલીને ગુંદરપાખ બનાવેછે. એ કમરનું બંધારણછે, અને મન્યુત્તી આપેછે એવા વીચારથી સુવાવડી ઝોરતને ખવડાવેછે.

અરડની દાલ બીજા વસાના સાથે ભેલીને સવાદદાર બનાવેછે. એ દાલ ખરેખર કુવત આપનારીછે.

કોહોડાનો હલવો, કોહોડાને ચોળીને, સાકરનો સીરો પાઈને અને મખવાસ નાખીને હલવો બનાવેછે. એમાં કાંઈ પણ કુવતદાર ચીજ હોયે એવું લાગતું નથી.

સુંઠની રાબરી,—એમાં સુંઠ, અને કોહોડાં, દોધી, દાકરી, ઇ

તીયાદીના બીજ આવેછે. એથી મગઝને તર થાયછે એવો લોકોનો વીચારછે. એમાં કાંઈ પણ કુવત આપનારી ચીજ નથી.

ઘઉંનું દુધ,—એમાં સઘલી કુવતદાર વસતુછે અને તે કાપદા કારકછે.

ખડીયાની જેલી,—સઘલા લોકોના એ જેલી વીશે ઘણા મોતે બર વીચારછે કે તે ઘણી કુવત આપનારી ચીજછે; પણ તે ધારીયા કરતાં ઘણી ઉતરતીછે. એ વીશે વધારે લંબાન જોગવાઈએ જણાવશું.

ઉપલાં બેયાન ઉપરથી માલમ પડશે, કે જે મતલબથી એ ચીજો બનાવવામાં આવેછે, તે મતલબ પુરી પડતી નથી. ઘણીખરી વસતુ કુવત આપનારી હોવાને બદલે, પેટનો વાબંદ છોરવવાને કામે લાગેછે; પણ તે મતલબ પણ બરાબર પુરી પડતી હોયે એવું લાગતું નથી, કાર્યકે કેટલાંએક વસાનાં એવાંછે કે તે હજમીયત થઈ શકે નહીં અને ઉલટો પેટમાં વા પેદા કરેછે. હીંદુ લોકોના ખોરાક ભાજી તરફથી અને બીજી વનસપતીનોછે, તે માટેથી તેઓને કુવતદાર ખોરાક જોઈયે તેટલો મલતો નથી, તેથી તેઓને કુવત આપે એવો ખોરાક સોંધી કાઢાડવાની જરૂર પડીછે, પણ તેમાં તેઓ ખરેખર નીશકલ થયાછે. ઈડાંપાખ અને ખડીયાની જેલી જેમાં કાંઈ પણ કુવતછે તે તેઓથી વપડાતી નથી. ખરેખર જે કાંઈ થોડું કુવત મલેછે તે ઘઉંના દુધ અને ચરડની દાલમાંથી મલેછે. તદ્દન વનસપતીના ખોરાક બરાબર પચી શકતો નથી અને પેટમાં પ્રવન પેદા કરેછે. એ રોગ હીંદુ લોકોમાં ઘણોજ સાધારણછે અને તેથી તેઓને ઉપલાં વસાનાં વાપડવાની ફરજ પડેછે. પારસી લોકો જે જનવરોનો ખોરાક ખાયેછે તેઓને એ ઉપલાં વસાનાથી વધારે કુવત મલે એવું લાગતું નથી, અને જીભને સવાદ આપીયા સીવાએ બીજી કાંઈ પણ ખરી મતલબ પુરી પડતી નથી.

ગોરાનો મરન.



ઘણા લોકો ગોરાનો મરન શું છે તેથી તદ્દન અંજાણાછે. તેઓ વારેઘડીએ સાંજલેછે કે ફલાંણા શપ્પસનો ગોરો ઉતરી પડીયો અથવા

ચહુડી ગયો, પણ એ બોલોમાંથી તે મરન શું છે તેની કાંઈ પણ સમજ કાઢાડી શકતા નથી.

આંતરડાનો થોડો ભાગ પેટ માહેથી બાહર નીકલીને ગોલીની કોઠલીમાં આવીને પડે છે તેને ગોરાનો મરન કરીને કેહે છે.

હવે ઘણાં લોકોને અજાણ્યેજ જીવું લાગશે, કે આંતરડું પેટ માહેથી બાહર કેમ નીકલતું હશે, કાંઈ પેટ ફાડીને નીકલતું તો નહીં હોયે ? પણ જો પેટ અને ગોલીના ભાગો તપાશી જોઈએ તો એ બાબત સહેલી સમજ પડશે. પેટેલાં જાંણુવું, જે બચું જનમે છે તેની આગમન ગોલીઓ કોઠલીમાં હોવાને બદલે પેટમાં હોય છે. બચું ધરલસ થાનમાં ૮—૯ મહીનાનું થયું એટલે ગોલીઓ પેટના પરદાની બેઠ બાજુથી હેઠલી ભોંક પાડી નીકલવા માંડે છે અને બચું જનમીયું એટલે ગોલીઓ કોઠલીમાં ભરાય છે. ગોલીઓ ઉતરી રહેવા પછી પણ એક જાડી નેસ જીવી દારીથી પેટના અંદરના ભાગ સાથે સંબંધ રાખે છે. હવે કુદરતથીજ પેટના હેઠલા ભાગમાં એ દારીઓ પસાર થઈ શકે એટલેજ ભોંક રહે છે. પેટ માહેલા બીજા ભાગો તે ભોંક માહેથી નીકલી શકતા નથી.

હવે જો કાંઈપણ કારણથી આંતરડું ભોંક મોહાટો થાય છે તો આંતરડાંનો થોડો ભાગ બાહર નીકલી આવે છે. એ આંતરડાંને ગોરો કરીને કેહે છે. જારે કાંઈ પણ જાતનો જોર કરવામાં આવે છે, જેમકે ભારી વનન ઉચકવું અથવા ઉંચેથી કુદવું, જોરથી ખાંશવું અથવા જાહાડો પીશાબ કરતી વખતે જોરથી કાંશવું, તારે આંતરડું આંતરડું ભોંક ને મોહાટો કરીને બાહર નીકલી આવે છે.

ઘરડાં આદમીને એ મરન વારંઘડીએ થાય છે, કાંચેકે એ ઉમરમાં પેટનો પરદો ઢીલો પડી જાય છે અને જરા જોર કરતાં આંતરડું ભોંક ને મોહાટો કરીને બાહર નીકલી આવે છે. બચાંને જનમથીજ વારંઘડીએ ગોરાનો મરન હોય છે, તેનું કારણ એ છે કે જારે ભોંક વધારે પડીયો હોયે અથવા બચું નબળું હોવાથી જારે રહે અથવા કાંસે છે તારે આંતરડું જલદીથી બાહર નીકલી આવે છે. ગણતરી ઉપરથી એવું માલમ પડીયું છે કે સેંકડે પાંચ બચાં ગોરાના મરન સાથે જનમે છે. નીચે જણાવેલા કોઠા ઉપરથી માલમ પડશે કે કેઈ ઉમરે એ મરન વધારે થાય છે.

૧ વરસનાં બચાં ૨૧ માં ૧ બાણ.

૨ " " ૨૯ માં ૧ "

૩ " " ૩૭ માં ૧ "

એ પછી ઓછું થાયેછે તે,

૧૩ વરસની ઉમરનાં ૭૭ માં ૧ "

૨૧ " ૩૨ માં ૧ "

૨૮ " ૨૧ માં ૧ "

૩૫ " ૧૭ માં ૧ "

૪૦ " ૯ માં ૧ "

૫૦ " ૬ માં ૧ "

૬૦ થી ૭૦ " ૪ માં ૧ "

૭૦ થી ૭૫ " ૩ માં ૧ "

જે લોકોનો ધંધો જોર મજૂરીનાં છે તેઓમાં એ મરજ વધારે થાયેછે. મજૂર લોકો પોતાની કમરે મજબૂત તંગ પટા બાંધેછે તે ઉલટું નુકસાનકારક છે. એથી પેટના એક ભાગ ઉપર વધારે દબાણ થયાથી આંતરડાંને બાહર નીકળવાને વધારે જોગવાઈ બનેછે.

પેટેલાં ગોરો નાહાનો હોયેછે અને જો તેને નીચે ઉતરતાં અટકાવ નહીં કીધો હોયેતો પછી આંતરડાં વધારે ઉતરીને ગોરો એટલો તો મોહોટો થાયેછે કે તેનું વજન ઉચકાઈ શકાતું નથી અને મોહોટી પીડા થઈ પડેછે. ઘરડાં આદમીને આપણે વારંધડીએ મોહોટા ગોરા સાથે જોઈએ, તેટલા માટે જરૂર છે કે એ ગોરો ઉતરવાને અને વધવાને પેટેલેથી જ અટકાવ કરવો જોઈએ, કાંચેકે જરા પણ જોર કરતાં તે વધી પડેછે.

ગોરો ઉતરતાં અટકાવ કરવાને માટે જંતર વાપડવું જોઈએ; જંતર વેલાતી, તીખા લોહોડાંની કમાનનું બંદબસત આવડું, અને એવા આકારનું લેવું કે જાંઠાં દબાણ કરવું ઘટે તે ભાગ શીવાયે બીજા કોઈ ભાગ ઉપર દબાણ નહીં કરે. આદમીનાં કદ અને શક્તી મુજબ કમાન મજબૂત અથવા નરમ લેવી; ગાદી હડાવદાર મજબૂત, કદાચ અને મોહોટી જોઈએ કે પેટના ભાગથી તે ગોલીવેરની જગા ઉપર દબાણ કરી શકે. જો જંતરની આયે ખુબીએ ધેઆનમાં નહીં રાખી તો કાયેદો કરેઆને બદલે ઉલટું અવગુણ કરેછે. આપણા લોકો

ગામઠી જંતર વાપડેછે, તે પીતલના પટાનું બનાવેછે. અને તે કાંઈ પણ કમાની આશીયત ધરાવતું નથી. ગાદીના ભાગ છુટો પટાની સાથે ઇસકોડથી જોડેલો હોયેછે, તે ઇસકોડના આંટા આપીઆથી પેટ ઉપર દબાણ કરેછે; એ જંતર વેલાતી જંતરથી થોડીઘણી રીતે સરસ છે, તે દબાણ વધારે અછી રીતે કરી શકેછે, કાંએકે દબાણનું જોર માતરે ગાદી ઉપર આવેલુંછે; વેલાતી જંતરમાં તેની કમાન ઉપર આ ધાર રાખેછે; વલી વેલાતીમાં જંતર અંદબસત રાખવાને માટે નીચે થી એક કપડાંનો પટો લેવો પડેછે અને તે વારેઘડીએ ચાલતાં હાલતાં અડચણ કરેછે. એ પટો ગામઠી જંતરમાં મુતલગ જોઈતો નથી; વલી વેલાતી જંતર બરાબર અંદબસત આવે એવું મેલવવાને ઘણી મુશકેલી પડેછે, એથી કંટાલી જઈને આપણા લોકો આખરે ગામઠી જંતર વાપડેછે. ગામઠી જંતરો જો હલકાં, કમાનના, અને ડોલદાર બનાવેતો ઘણાજ ઉપીઓગી થઈ પડે. હાલ જે બનાવેછે તે ઘણાં ભારી કઢંગાં અને ખેડોલ હોયેછે. હુમણા વેલાતી પશટનાં બનાવેલાં જંતરો આવેછે તે ગામઠીને ઘણાખરાં મલતાં આવેછે, તે હવે સઘલાથી વધારે ઉપીઓગી થઈ પડેછે.

જંતર બરાબર ખેસતું આવેછે કે નહી તે જાણવું જોઈયે. એક ખુરસીની કોર ઉપર ખેશીને ખેડ પગ પુશકલ પોહોલા કરવા અને બદન વાંકું વાલીને ખુબ કાંસવું. જો ગાદીની પછવારે ગોરો નીકલી નહી આવેતો જાણવું કે જંતર અંદબસત આવીયુંછે.

જંતર પેહેરીઆની આગમચ ગોરો ઉપર ચહુડાવવો જોઈયે, એટલે, દબાણ કરીને આંતરડું પાછું પેટમાં ઉતારવું અને પછી તે આંધરાંની ઉપર બરાબર આવે તેમ ગાદી મુકીને જંતર આંધવું; જરા બરડા માહેથી વાંકું વલીયાથી આંતરડું જલદીથી ઉપર ચહુડી જશે. ગાદી અને પેટની વચે એક નરમ કપડાંની બીજી ગાદી મુકવાની જરૂર છે; તેથી ખાલી ગાદીનાં દબાણથી દરદ થતું અટકેછે. વલી નરમ ગાદી મુકીયાથી દબાણ બરાબર એકસરખું થાયેછે અને જંતર ખીશી જતું નથી. વળી જંતરની ગાદી પશીનાથી ખરાબ થતી નથી. એક જાડી છીતનો ૨૦ ઇંચ લાંબો અને ૩ ઇંચ પોહોલો કટકો લેઈ ચોરસ ગાદી બનાવીને વાપરવી.

જંતર પેહેરેલી વખતે સંભાલ રાખવી કે તે ઢીલું નહી પડે અ

થવા ખીસી નહીં જાયે. જો જંતર હીલું હોયેતો આંતરડું જરા બાહર નીકલી આવેછે અને તે ઉપર જંતરનું દબાણ થાયેછે. એજ કારણ ઉપરથી જરૂરછે, કે ગોરો અંદર જ્યા વગર જંતર કબી પણ બાંધવું નહીં.

જંતર આખો દાહાડો પેહેરી રાખવું અને કદી પણ પેહેરીયા વગર ઉભું રહેવું અથવા ચાલવું નહીં. રાતે તદ્દન કાહાડી નાખવું ધ્યા હલકું બાંધી રાખવું. સહવારના ઉઠતી વખતે તરત જંતર બાંધી લેવું અને કાંઈ પણ જાતનું જોર કરવું નહીં.

જો જંતર પેહેરતાં ગાદીની જગા સોહારાઈ જાયેતો જરા સપીરી ટ વાઈત અથવા બરાંતડીમાં થોડું પાણી મેળવીને કટકાથી ભીંજી રાખવું તેથી જગા જલદીથી સુકાઈ જશે.

જો જંતર જલદીથી બાંધીયું નહીંતો આસતે આસતે આંતરડું વધારે ગોલીની કોઠલીમાં ઉતરેછે અને ચાલવા હાલવામાં અડચણ કરેછે. પેહેલાં આંતરડું ઉપર ચહડી શકેછે પણ જોરે ઘણી મુદત થાયેછે તારે આંતરડું ઉપર ચહડવાને ઘણું મુશ્કેલ પડેછે, પછી જંતર બંધાઈ શકાતું નથી અને તે શખસને બાકીની જીંદગી સુધી ગોરીની કોઠલીમાં ભાર લેઈને ફરવું પડેછે. એટલા માટે જરૂરછે કે જંતર જલદીથી બાંધવું. પણ જંતર બાંધવાની બીજી મોહોટી જરૂરછે. ગોરો કોઈ વખતે સુજી આવેછે, અંદર કઠણ મળ બંધાયેછે અથવા આંતરડું વળ ખાઈ જાયેછે; ભોક આગલથી આંતરડું ખુબ કબજામાં આવી જાયેછે, લોહીનું ફરવું બરાબર ચાલવું નથી, જાહાડો બંધ થાયેછે, ઉલટી પેદા થાયેછે, આંતરડું સડી જવા ઉપર આવેછે અને જો બરાબર ઉપાયો કીધા નહીંતો તે શખસ મરણ પામેછે અને કોઈ કોઈ વખત ઘટતા ઉપાયો લેયા છતાં મોત નીપજે.

જોરે એ પરમાણુ બનીયું હોયે તારે અતીશે સંભાલ રાખવાની જરૂરછે. જો જંતર બાંધેલું હોયેતો છોડી નાખવું, તરત સુઈ જવું, પગ ઉપર વાલવા અને આસતેથી ખેડ હાથે ગોરાને હેઠલથી પકડી રાખવું; ઉઠવા બેસવાની કાંઈ પણ તજવીજ કરવી નહીં, પગ જોરથી પોહોલા નહીં કરવા તથા કાંશવું, છોકવું, અથવા મોહોટ્ટેથી બોલવું પણ નહીં; જો પેટ અથવા પીશાબની હાનત થાયેતો હલવેથી વાંકાં વળીને ઉઠવું અને ગોરા ઉપર હાથ મુકી રાખવો. તે પછી તરત

ડાક્ટરને બોલાવવો. જો ડાક્ટરને આવતાં વાર લાગેતો પોતાને હાથે અથવા બીજા શખ્સ પાસે ગોરા ઉપર હલવેથી ઉપર દબાણ કરાવવું, પણ દબાણ કરતાં કદી પણ જોર કરવું નહીં. જો ગોરો અંદર જઈ શકે નહીંતો વધારે તબવીબ કરવી નહીં, પણ થોભવું વધારે સારું છે, અને ગોરા ઉપર થંડા પાણીના કટકા મુકવા; જો બરફનું પાણી હો એતો વધારે શારૂ; બરફ પાણી મુકવાની કાંઈ પણ અડચણ કરવી નહીં. જે તરણ કલાક સુધી એ થંડું પાણી તપાસવું અને પાછું ગોરા ઉપર દબાણ કરીને અંદર ખોસવાની તબવીબ કરવી.

આપણા લોકો જાણે આંતરડું ગોળીમાં આવી પડે છે તારે “ગોરો ચહુડીયો” એમ કરીને બોલે છે. જાણે આંતરડું પાછું પેટમાં જાય છે તારે “ગોરો ઉતરીયો” એમ કહે છે; જો બરાબર જોઈએતો એ સમજણ ઉલટાવવી જોઈએ.

ત્રેડીસીન ચેસટ—દવાની પેટી.

વામીટ અથવા ઉઘટીનો મરજ ઘણો સાધારણ છે. તે ઘણા જીદાં જીદાં કારણોથી ઉત્પન્ન થાય છે અને તેટલા માટે દરેક જાતના વામીટ ને માટે જીદી જીદી દવાની જરૂર છે, પણ દરેક જાતના વામીટને માટે થોડાએક સાધારણ ઉપાયો છે, કે જે વગર ધાસતીએ વપડાઈ શકાય છે.

વામીટ બંધ કરવાની દવાઓ.

૧. સોડા અને તારટારીક આસીડ. એક કાચના બુચની શીશીમાં ૪ ઓંતસ સોડા અને બીજી શીશીમાં ૨ ઓંતસ તારટારીક આસીડ ભરી રાખવું. જાણે વાપડવાને ગરજ પડે તારે સોડા ૪૦ ગરેન લેવો, તેમાં એક વાઈન ગલાસ પાણી નાખવું; પછી ૩૦ ગરેન તારટારીક આસીડ તોલીને એક બીજા ગલાસમાં એક ચમચો પાણી લેઈને પીગલાવવું, અને પછી બેઉને ભેલી દેઈને તરત પીઈ જવું. જો પેટ કબજા હોય તો સીડલીઝ પૌડર વાપડવો. એ દવામાં એક શીશીમાં સોડા સાથે રોશેલ સાલટ (એક જાતનું જોલાબનું મીઠું) ભેલેલું આવે છે, બીજી શીશીમાં તારટારીક આસીડ આવે છે.

૨. શર્ધ. દરેક મેડીસીન એસટમાં દલેલી રાઈ તૈયાર રાખવી જરૂર છે. વામીટમાં એ દવા ઘણી અકસીર છે. રાઈનું પલાસટ ર બનાવીને પેટની પીપરી ઉપર મુકવું. સારીપેઠે અગત બલે ને કા હાડી નાખવી.

૩. ફરીયસોટ. એક કાચના બુચની શીશીમાં અરધો ઓઈનસ રાખવું. ફરીયાની મુસાફરી કરનારને એ ઘણું અગતનું છે; એથી વામીટ તરત બંધ થાય છે. ઇંડાંની થોડી દાલ લેઈ તેમાં એક ટીપું એ દવાનું નાખવું, પછી તે દોહોવીને તેમાં થોડું પાણી નાખીને પીઈ જવું.

પરચુટણ.

ધંધાદારીઓ અથવા મજૂરોને એતવાણી.—જેમ બને તેમ તમારે વખત ચોક્કસ બાંધી રાખજો. એમ ના સમજતા કે તમે મધ રાત સુધી જાગીને અને સહવારે આઠ અથવા નવ વાગે ઉઠીને તમે વધારે કામ કીધું છે.

સઘલી જાતનાં દારૂ પીધાથી પહરેજ રહેજો. યાદ રાખજો કે સઉથી સરસ દારૂ ખાલેસ પાણી છે.

તંબાકુ હરેક રીતે વાપડતાના. તંબાકુ ચાવીયાથી, અથવા તપકીર સુંધી યાથી અથવા હુકો પીધાથી તમે તમારી તનદરેસતી ખીગાડો છો. એને બદલે એનાં પૈસા ખીજે સારા મારગે વાપડી શકશો. તમારે માટે કપડાં અથવા તમારા બચાંઓને સીખવાને માટે ચોપડીઓ ઘણી ઉપયોગી થઈ પડશે.

તમારું બદન સાફ રાખજો. દરરોજ નાહવાનું રાખજો.

જે ઓરડામાં તમે કામ કરો તાંહાં ચોખ્ખી હવા આવે એવી ગોઠવાણ રાખજો અને કદી પણ પવનનો ઝપાટો કામ કરતાં આંગ ઉપર આવવા દેતા ના.

સહવારે, પણ ખસીતથી દરરોજ સાંજે ચોખ્ખી ખાલી હવામાં ફરવા જાજો.

જો કસરત કરવાને બને નહીતો, તમારે ઓરાક મુખીય દુધ અને રોટી અને ભાજી તરકારીનો રાખજો. ગોશ અને માછલી થોડી વાપડજો અને તે પણ બપોરનાં ખાનાં ઉપરજ. આહું અથવા કાશીનો શાખ રાખતા ના, અને જો તમને ટેવ પડી હોયેતો દીવસમાં એકથી વધારે વખત લેવી નહી.

ચરચા પતરીઓને બબર.

મુરતથી “એક પારસી સ્ત્રી” આં પરમાણુ લખે છે:—“મારે જનમ એ શેહેરમાં ૩૨ વરસ ઉપર થયો હતો. આસરે ૧૦ વરસની વાત ઉપર કોઈ ડાક્ટરે મને મોહો આપીયું હતું, તેના ઉપર ઘટતી માવજત થયેલી છતાં, તે દીવસથી તે આજસુધી મારું મોહો ઘણું ગળેયા કરે છે અને આખો દીવસ તથા રાત મજીને બે પીગદાન ભરાઈ જાય છે. થોડો વારખી મોહો

આસીડ હવા અને બીજી જેહરી હવાઓ આવેછે અને તે તનદરો સતીને ઘણીજ નુકસાનકારકછે; એ ઉપરથી સમજ પડશે કે ધુમાડો કે ટલો જેહરીછે અને તેને બરાબર રીતે બાહર કાઢાડી નાખવાની જોઈ વણુની કેટલી જરૂરછે. દરેક બખરચીખાના સાથે જીકું ધુમાડીયું બાંધવું જોઈયે અને તેનો છેડો છાપરાંની બાહર ઓછામાં ઓછો તરણ ફીટ કાઢાડવો જોઈયે. જો ધુમાડો નીકલીયો તેવો લાગલો ધુમાડો યાને વાટે જતા રહેછે અને પછી ચોરડાઓમાં પંથરાઈ જવાની ધા સતી રહેતી નથી.

બખરચીખાનું જમ અને તેમ ઘરથી હલાયકું અને હમેશાં પવન ફુકતો હોયે તેની બીજી બાજુએ બાંધવું સાચુંછે. બખરચીખાના માં હેથી પકવાનો બનાવતી વખતે તરેહવાર સુગંધો નીકલેછે, તે જોડે નુકસાનકારક નથી, તોયપણ તે નાક ઉપર આવીને પરે એ દરૂસત લાગતું નથી. પણ વધારે વજનદાર કારણ, ઉપર જણાવીયો તે ધુમાડો ચોરડાઓમાં પંથરાવાની તે પછી કાંઈ પણ ધાસતી રહે નહી.

બખરચીખાનામાં બીજી મોટી ચીજ સફાઈ જોઈયે. જાંડાં ખોલી હવા અને રોશની હોયે તાંડાં ખોતાની મેલે સફાઈ રહી શકેછે.

હવે મુખ્ય શેહેરના ઘરોના બખરચીખાનાની હાલત કેવીછે, તે તપાસી જોઈયે. આપણા ગામટી મીસતરીઓએ એ ઉપર કાંઈ પણ ધેયાન આપીયું હોયે એવું લાગતું નથી. હવા અને રોશનીની ખુબી અથવા ધુમાડાની પીડા તેઓ કાંઈ સમજતા નથી. જમ અને તેમ થોડા લાગમાં ઘણું કરી બતલાવવું તેઓની મતલબછે, પછી તે માં વસનારની સુખાકારી અને તનદરોસતી જલવાયે ધ્યા બીગડે તેની તેઓને થોડીજ દરકારછે. ઘણાંખરાં બખરચીખાના ઘરની સાથે જ પાછલા લાગ ઉપર બાંધવામાં આવેછે. હલાયેલાં બખરચીખાના થોડી ગમજ અને ઘણું કરીને વાડીઓમાં જોવામાં આવેછે. વલી ઘણાં ઘરોમાં બખરચીખાના ઘરના વચલા લાગમાં બનાવેલાં જોવામાં આવેછે, અને ખરેખર અકુશોસ કરવા જેવુંછે, કે એવા ઘરમાં વસનારા મલી આવેછે, કે જે ખોતાની તનદરોસતી અને સુખ ઉપર કાંઈ પણ વીચાર કરતા નથી. એવાં બખરચીખાનાં હંમેશાં અંધારાં હોયેછે, તાંડાં સારો દીવસ રાત બતી બાલવામાં આવેછે અને બતીની મદદથીજ પકવાનો રાંધવામાં આવેછે. અંધારાં બખરચીખાનામાં ખોલી

હવા હોયે તે સમજાવી દુરછે; અને જાંહાં હવા અને રોશની આવવા નો મારગ નહીં તાંહાં ધુમાડો નીકલી જવાની આસા રાખવી ખોટી છે. બખરચીખાતાની દીવાલ મેસથી કાલી થઈ જાયેછે અને હવા હમેશાં બીગડેલી રહેછે. બખરચીખાતામાં કાંમ કરનારને શું કામ કરવું તે સુહુન પડતું નથી, આંખોમાં આગ બલીને લાલ થઈ આવેછે, આમડી મેસથી મેલી અને કાલી મારેછે, કપડાં જલદીથી મેલાં થઈ જાયેછે, અને એવી હાલતમાં તનદરોસતી જલવાઈ શકે એ આશા ખોટીછે. છાતીના દરદો અને તેમાં મુખીય ખડીનો મરજ જલદી થી લાગુ પડેછે.

આપણા લોકો ધુમાડીઆં શું ચીજછે તેથી તદ્દન નાવાકેફ હોયે છે. તેઓ તેનું કામ અને ગરજ પણ સમજતાં હોયે એવું લાગતું નથી. મુંબઈના કોઈ પણ ઘરમાં એ જોવામાં આવતાં નથી. સરકાર તરફથી એ વીશેનો કાંઈ પણ બંદોબસત થવો જોઈયે અને દરેક નવાં ઘર બાંધનારને બખરચીખાતામાં ધુમાડીયાં બાંધવાની જરૂર પાડવી જોઈયે. ધુમાડો સુખાકારી અને તંદરોસતીમાં એટલોતો નુકસાનકારકછે, કે ઘરમાં વસનારાઓનાં ભલાંને મારેજ નહીં પણ આખા શહેરનાં ભલાંને મારે એ વીશેનો બંદોબસત કરવાની દરેક શખસની જરૂર ફરજછે.

આપણા બખરચીખાતામાં એક બીજો મોટો દેખાવ નજરે પડેછે. કે જ્યાં સફાઈ જવી ચીજ જલવાઈ શકાતી નથી. જે રીતે ચુલાઓ બનાવવામાં આવેછે તે ઘણાજ કઠંગા અને વગર કીસબનાછે. બખરચીખાતાની સપાટીથી છ અથવા નવ ઈંચ ઉંચી પાર બાંધીને તે ઉપર એક ફુટ ઉંચાઈનાં આરકાંઓ બનાવી તેમાં લોહોડાનાં ચુલા બાંધી લેવામાં આવેછે. એ સીવાયે તેમાં બીજો કાંઈ પણ કીસબ નજર પડતો નથી. ચુલા ખોલા હોવાથી પુશકલ ગરમી બાહર પંથરાઈ જાયે છે, અને વધારે લાકડાં જલવાઈ છતાં ગરમી થોડી પુગેછે, અથવા વધારે લાકડાં ફેંકટ બલી જાયેછે. એને બદલે જે વેલાતી બનાવેલી સગરી અથવા લઠીઓ વાપડવામાં આવેતો થોડાં લાકડાં જલવે પુશકલ ગરમી ઘણો વખત લગી જલવાઈ શકાશે. એટલુંજ નહીં પણ પકવાંનો ઘણો અછી રીતે સવાદદાર બનશે અને જોડો વખત લગી ગરમ રાખવા આહાશું તેટલો વખત લગી રહી શકશે. એ લઠીઓમાં આગ

લથી બે બારણાં ઉપર અને નીચે મુકેલાં હોય છે. ઉપલાં બારણાં માહે થી લાકડાં અથવા કોલસો મુકાયે છે અને તે બારણું બંધ રાખવામાં આવે છે. નીચેનું બારણું ખોલું રાખવામાં આવે છે અને તે રસતે પવન ચાલીયો જાય છે. જોવી સગરી ગરમ થવા માંડી એટલે પવનનું ફરવું પોતાની મેલેજ બને છે. એ ગોઠવણથી જરા પણ ગરમી બાહર પંથરાઈ જતી નથી અને જેટલાં લાકડાં અથવા કોલસો બસે છે તે ફોક ટ જતાં નથી. વળી એવી લઠીઓ સાથે ધુમાડીઆં જોડાયેલાં જ હોય છે અને જેમ તે પણ ગરમ થવા માંડે છે તેમ પવનનો જોર વધે છે. નીચેનાં બારણાની જગા માહે સઘલી રાખ પડે છે અને તે જોગવાઈએ કાઢાડી શકાય છે. એવી લઠીથી શકાઈ જલવાયે છે અને કપડાં મેલાં થવાની ધાસતી રહેતી નથી. એ લઠી ઉપર પેટેલાં થોડો ખરચ થાય છે, પણ તે ઘણું લગી જવાબ દે છે, અને આખરે સસતી પડે છે.

ઘણી વેલા બબરચીખાનામાં ચુલાઓ ખરાબ દીશા ઉપર ગોઠવવામાં આવે છે. રોશની કમતી હોવાનાં સબબથી જાંહાં બારીઓ હોય છે તે તરફ બાંધે છે; પણ એવી ગોઠવણથી સઘલો ધુમાડો કામ કરનાર ઉપર આવી પડે છે. એટલા માટે ચુલો હમેશાં બારીની સાંમણે ગોઠવવો; પણ ધુમાડીયાં સીવાએ કદી પણ ધુમાડાની પીડા મટી શકતી નથી.

બબરચીખાનામાં હમેશાં એક મોરી બાંધવામાં આવે છે અને તેમાં સઘળી જાતની ગલીઓ કરવામાં આવે છે અને એવી મોરીઓ હમેશાં વાસ મારે છે. જેમ અને તેમ મોરી બબરચીખાનાંની પાસે એક નાહાનો ઓરડો બનાવીને બાંધવી, કે જ્યાં બબરચીખાનામાં કામ કરનારને કદી પણ ખરાબ વાસનો કંટાલો લાગે નહીં. જો જગાની કોતાઈને લીધે તાંહાંજ મોરી બાંધવી પડી તો જેમ અને તેમ સાફ રાખવી અને બદલો ગટર માહેથી પાછો નહીં આવે તેને માટે ગોઠવણ કરવી.

સુંબઈ શેહેરની વસતી.

મરદ અને બોદતની સંખ્યા.

વસતીની ગણતરીમાં બીજી જાણવા જોગ બાબત મરદ અને બોદતની સંખ્યા છે. કેઈ સંખ્યા વધુ છે, તેના કારણે શું, તેથી લોકોની

રીત ભાંતમાં શું અસર થાયછે, એ બાબતે જાણવાની અગત્ય છે. ઈ. સ. ૧૮૬૪ ની ૧ લી ફેબ્રુઆરીએ ૮,૧૬,૫૬૨ ની વસતીની સંખ્યામાં મરદ ૫,૩૦,૪૫૦ હતા અને ઓરત ૨,૮૬,૧૧૨ હતી; એટલે દર ૧૦૦ ઓરતે ૧૮૫.૪ મરદની સંખ્યા હતી. એ પરમાણુ ખર્ચે કે નહીં અને ખર્ચ હોયેતો એટલો બધો ફરક કેમ પડીયો અને કેઈ જાતમાં પડીયો તે તપાસી જોઈયે. જારે વસતી સાથે મરણ મુકાબલો રાખેછે તારે તપાસી જોઈયે કે ૧૮૬૨—૬૩ અને ૬૪ માં મરણની સંખ્યામાં મરદ અને ઓરતનું પરમાણુ શું હતું.

૧૮૬૨ માં. ૧૮૬૩ માં. ૧૮૬૪ માં. એકંદર.

મરદ. ૮૫૬૦=૧૩૧ ૧૧,૦૮૭=૧૨૮ ૧૪,૯૪૯=૧૪૫ ૩૪,૬૨૬=૧૩૫
ઓરત. ૬૫૬૮=૧૦૦ ૮,૬૬૦=૧૦૦ ૧૦,૨૫૭=૧૦૦ ૨૫,૪૮૫=૧૦૦

જારે ૧૮૬૨ માં દર ૧૦૦ ઓરતે ૧૩૧ મરદ મરણ પામીયા, ૧૮૬૩ માં ૧૨૮ અને તે ૧૮૬૪ માં વધીને ૧૪૫ થયા, તારે વીચાર આવેછે કે ૧૮૬૪ માં મરદ લોકોની સંખ્યા ઘણી વધી પડી હશે. જારે આઠ લાખ ઉપરની વસતીમાં માતરે ૧,૭૪,૦૩૯ શખસોનો મુંબઈમાં જનમ થયો હતો, બાકીના બાહરના દેશોમાં જનમ પામીયા હતા, તારે વીચાર આવેછે કે મુંબઈ શેઢેરમાં લોકો કેટલો આવજાવ કરેછે અને તેથી તરણ વસતના મરણમાં એટલો ફરક પડે તેમાં નવાઈ નથી; પણ એકંદર સંખ્યા ગણતાં દર ૧૦૦ ઓરતે ૧૩૫ મરદ મરણ પામેછે. હવે એ પરમાણુ જારે વસતી સાથે સરખાવીયેછ તારે ઘણો ફરક માલમ પડેછે, અને બે વીચાર આવેછે કે ઈયાતો મરદ કરતાં ઓરતો પુશકલ મરણ પામેછે ઈયા ઓરતની સંખ્યા વસતીની ગણતરીમાં ઘણીજ છુપાવીછે. મરદ કરતાં ઓરતો ઘણી મરેછે એ વીચારને કાંઈ પણ પાયો નથી અને ઓરતો શા માટે મરદ કરતાં વધારે મરણ પામે ? બેહતી રીતભાંત એકસરખીછે, બલકે મરદ ઓરત કરતાં વધારે જાનની ધાસતીમાં આવી પડેછે. માતરે વીચાર એટલોજ રહેછે કે ઓરતોની સંખ્યા ઘણીજ છુપાવીછે.

હવે તપાસીએ કે કેઈ જાતમાં એ ગણતરી છુપાવામાં આવીછે. દર જાતમાં મરદ અને ઓરતના મરણનું પરમાણુ તેઓની વસતીના પરમાણુ સાથે સરખાવીયે.

સેંકડે ઓરતે મરદોમાં મ સેંકડે ઓરતે મરદોની
રાણુ ૧૮૬૨-૬૩-૬૪ માં. વસતી ૧૮૬૪ માં.

હીંદુ, સઘલી ગનેયાતના.	૧૩૮	૧૯૩
મુસલમીન	૧૨૬	૧૭૦
પારસી	૧૦૯	૧૩૩
યાહુદી	૧૧૫	૧૧૨
ગામઠી કરીસચીયન ..	૧૯૯	૨૦૦
ઈતડો યુરોપીયન	૧૪૮	૧૪૪
યુરોપીયન	૩૬૭	૪૦૯
આફ્રીકન સીધી	૪૪૨	૨૬૪

ઉપલી ટીપ ઉપરથી માલમ પડે છે કે હીંદુ, મુસલમીન અને પારસી લોકોમાં ઓરતની સંખ્યા ઘણી છુપાવામાં આવી છે. હીંદુઓમાં દર સેંકડે ૫૫, મુસલમીનમાં ૪૪ અને પારસીઓમાં ૨૪ મરદોની સંખ્યા ઓરતોની સંખ્યા છુપાવીયાથી વધી પડી છે. યાહુદી, ગામઠી કરીસચીયન અને ઈતડો યુરોપીયનની વસતી અને મરણનું પરમાણુ ઘણું જ મલતું આવે છે. યુરોપીયનની વસતી અને મરણના પરમાણુમાં ઘણો ફરક માલમ પડે છે, પણ જારે યુરોપીયન ખલાસી અને સીપાહી સઘલા મરદો હોય છે અને તેઓના આવજવ એટલે તો થાય છે કે એટલો ફરક પડે તેમાં કાંઈ નવાઈ જવું નથી. યુરોપીયન લોકો ઓરતોની સંખ્યા છુપાવે એવું ધારવું મુશકેલ છે; પણ હીંદુ, મુસલમીન અને પારસી ઓરતોની વસતી છુપાવે તેમાં કાંઈ નવાઈ જવું નથી.

હવે જો મુંબઈના બારામાં વસનારાં લોકોની સંખ્યા ગણતરી કરતી વખતે ૫૫ ઓરતો સીવાયે સઘલા મરદોની (૩૨૫૮૨) માલમ પડી છે, તે સંખ્યા વસતી માહેથી બાદ કરી નાખીયે અને પછી મરદ અને ઓરતનું પરમાણુ લેઈયે તો દર ૧૦૦ ઓરતે ૧૭૪ મરદોનું પરમાણુ આવે છે. જારે એ પરમાણુ મરણના પરમાણુ સાથે સરખાવી યેછ, તોય પણ બેઢમાં ઘણો ફરક માલમ પડે છે.

હવે જો દરેક જાતમાં થતાં મરણ અને તેઓની વસતીના પરમાણુની અપવચ ગણતરી ગણીયે તો મરદો અને ઓરતોનું ઘણું કરીને ખરૂં પરમાણુ આવશે. એ ઉપરથી દર ૧૦૦ ઓરતે હીંદુ મરદો ૧૬૬,

મુસલમાની ૧૪૮, અને પારસી ૧૨૧ થાય છે. મરદો અને ઓરતોની સંખ્યામાં એટલો બધો ફરક શા માટે છે અને તેની સંસારી અસર શું થાય છે તે તપાસી જોઈએ. હાંફુ લોકોમાં ચઉદ વરસની અંદરના મરદો અને ઓરતોની સંખ્યામાં થોડો ફરક છે, એટલે દર ૧૦૦ ઓરતે ૧૨૨ મરદો છે, પણ ઘણો ફરક ચઉદ વરસની ઉંમર પછી માલમ પડે છે; એટલી ઉંમરમાં ૩,૧૯,૯૭૦ મરદો અને ૧,૪૬,૨૯૭ ઓરતો છે, એટલે દર ૧૦૦ ઓરતે ૨૧૯ મરદોની સંખ્યા થાય છે. હાંફુ લોકોમાં ઘણું કરીને નાહાનપણમાં લગન થાય છે અને ચઉદ વરસની અંદર કોઈ પણ વગર પરણેલું રહેતું નથી; અને જો એ ઉંમરમાં ઓરત કરતાં મરદની સંખ્યા દર સેંકડે ૧૨૨ થાય છે, તારે માલમ પડે છે કે હાંફુઓમાં છોકરાઓ કરતાં છોકરીઓ થોડી હોય છે; પણ જો આપણે વીચાર કરીએ, કે હાંફુ લોકોની વસતીની ગણતરીમાં ઓરતોની સંખ્યા ઘણી છુપાવામાં આવી છે, તારે ખાતરીથી કેહેવામાં આવે છે કે છોકરીઓની સંખ્યા જોકે વધુ નહીં, તોય પણ છોકરાઓની ખરાબર હશે; અને તેથી ખેંચાલ આવે છે કે હાંફુ લોકોમાં કોઈ પણ ઓરત પરણીયા વગર રહી જતી નહીં હશે. ચઉદ વરસની ઉંમર પછીનાં મરદ અને ઓરતની સંખ્યામાં ઘણો ફરક છે તેનું કારણ દેખાઈતું છે, કાંચેકે નબદીક દોહોડ લાખ ઉપર હાંફુ બેગારીઓમાં પુશકલ મરદોનો લાગ એખલો રોજગારને માટે બાહર ગામથી આવેલો હતો.

મુસલમાની લોકોમાં ચઉદ વરસની ઉંમર અંદરનાં દર ૧૦૦ ઓરતે ૧૧૩ મરદ અને તે ઉંમર પછીનાં દર ૧૦૦ ઓરતે ૧૯૨ મરદ ગણવામાં આવીયા છે. એ ઉપરથી માલમ પડે છે કે છોકરાઓ કરતાં છોકરીઓ થોડી છે, પણ ગયા આંકમાં જણાવીયું હતું કે મુસલમાની લોકોએ પોતાની વસતી ઘણી છુપાવી છે અને ઉપર જણાવીયું છે કે તેમાં ઓરતોની સંખ્યા ઘણી છુપાવામાં આવી છે તારે વીચાર આવે છે કે છોકરા અને છોકરીઓની સંખ્યા ઘણીખરી મલતી આવે છે અને કોઈ પણ છોકરો અથવા છોકરી પરણીયા વગર રહી જાય એવું લાગતું નથી. ચઉદ વરસની ઉંમર પછી ૭૪૭૫૪ મરદો અને માતરે ૩૮૭૮૭ ઓરતો ગણવામાં આવી છે, પણ જો મરદોનો નબદીક ૪૨ હજાર ઉપરનો મોટો ભાગ મજૂર, ખલાસી અને ચાકરનો ઘણું કરીને વગર પરણેલો હોય છે અને તે પણ બાહર ગામથી આવેલા હોય છે, અ

ને જારે ઘણીખરી ઓરતો પરણેલી હોયછે, તારે વીચાર આવેછે, કે પરણેલા મરદો કરતાં ઓરતોનો ભાગ ઘણોછે. ઉમરે પુગેલી ઓરતો પરણીયા વગર રહી જતી નથી, તારે ખેયાલ આવેછે કે પુશકલ મરદો એકથી વધારે ઓરતો કરતા હશે. ઘણું દલગીરી ભરેલુંછે, કે મુંબઈની વસતીની ગણતરીમાં પરણેલા મરદ અને ઓરતોની સંખ્યા કાંઈ પણ આપી નથી. એ સંખ્યા જાણીયાથી દર જાતની સંસારી હાલત કેવીછે તે માલમ પડી આવેછે.

પારસી લોકોમાં અઠદ વરસની અંદરનાં દર ૧૦૦ છોકરીએ ૧૦૩ છોકરાઓ અને તે ઉમર પછીનાં દર ૧૦૦ ઓરતે ૧૪૨ મરદોની ગણતરી થઈછે. છોકરા અને છોકરીઓની સંખ્યા મલતી આવેછે, અને તેથી કોઈ પણ પરણીયા વગર રહે એવું લાગતું નથી. મોટી ઉમરનાં મરદો વધી પડીયાછે, પણ તે રકમ હીંદુ અને મુસલમાન કરતાં ઘણી થોડીછે; એટલા ઉપરથી માલમ પડેછે કે ઘણાખરો પારસી પરણેલો હોયછે. થોડોએક પરણીયા વગરનોછે અને તેનો મોટો ભાગ મજૂરનોછે. પરદેશથી આવનારા પારસીઓ થોડાછે અને તેમાં ઘણાખરો મોખેદોછે અને તેઓ રોજગારને માટે એખલા અહીં આવેલાછે અને તેથી કરીને મરદોની સંખ્યા ઓરતો કરતાં વધી પડીછે.

યુરોપખંડમાં રૂશીયા દેશ સીવાએ સઘળાં દેશોમાં વસતીની ગણતરી કરતાં ઓરતોની સંખ્યા હમેશાં વધુ માલમ પડીછે; અને તાંહાં પુશકલ ઓરતો પરણીયા વગર રહી ગયેલી હોયછે. હીંદુસથાનમાં કોઈ પણ મોટી ઉમરની કનીયા કુમારી હોયે એવું લાગતું નથી.

તનદરોસતી આહાવી !



જારે આપણે જોઈએ, કે દરેક જણ બોદાની બંદગીમાં પોતાની તથા દરેક પેયારા લાઈબંધની તનદરોસતી આહેછે, એટલુંજ નહી પણ ખાનાની ટેબલ ઉપર પણ એકમેકની તનદરોસતી આહાવામાં આવેછે, તારે આપણને ખેયાલ આવેછે, કે દરેક જણ તનદરોસતીને કેવી પીયારી ગણતા હશે; અને તેઓનાં આહાવા અને ખોલવા ઉપરથી એવું દેખાયેછે કે જાણે તેઓ તનદરોસતી જલવવાને કેવા ખંતીછે. જ

દગી કરતાં શું સખુનો બોલેછે તે જુઓ. પેહેલોજ વાકીયમાં બોલેછે કે “તનદરોસતી સારી જંદગીને માટે જરૂર છે. . . . અરે બોદા વંદતાલા, કુતીયાનાં સાહેબોને, સઘલી અંજુમનને, ઉસતાદ, મા બાપ, ભાઈ, બેહેન સરવેને હજારો સાલ લગી જીવતાં, ખુશ અને તનદરો સત રાખ. હજારો હજાર આફરીન હોજો. . . . સઘળાં નેક કામ ને માટે તનદરોસતીનો લાગ હોજો.” ખાનાની ટેબલ ઉપર “લેઓ સાહેબ, આ તમારી સલામતી, બોદા તમને તનદરોસત રાખે, કુટુંબ પરીવાર સાથે સુખ એનમાં રહેડો,” ઇતીયાદી સખુનો બોલવામાં આવે છે. પણ અજમાયશ ઉપરથી માલમ પડેછે, કે સઘણું તનદરોસતી આ હાવાનું અને બોલવાનું બંદગીનાં વખતે અને ખાનાની ટેબલ ઉપર જ રહી જાયેછે. નેક વખાસણું અને નેક બોલણું એમાંજ સઘલો ધર મ આવતો નથી, એ બેઉ સાથે નેક કરણું સઘલી ફરજોમાં પેહેલી ફર જછે. અને જેમ તનદરોસતી આહી અને બોલીયા, તે સાથે તનદરોસતી પોતાની અથવા પારકાની કાયેમ રહે એ પરમાણે કરણું, સઘલાં આ હાવા અને બોલવા કરતાં પેહેલો દરજો ધરાવેછે. પણ એ પરમાણે શું લોકો ચાલેછે અથવા કરેછે ? જારે કુતીયામાં ચોમેર તનર કરીયેછ તે માલમ પડેછે, કે કોઈ પણ એકમેકની તનદરોસતી જાલવવાને માટે દ રકાર કરતું નથી, એટલુંજ નહી પણ પોતાની તનદરોસતી કેમ જાલ વવી તેથી તદન બેકામ રહેછે. જારે કોઈ પણ એકમેકની તનદરોસતી જાલવવાને ખંતી નથી, તારે શા માટે એટલો તનદરોસતી આહાવાનો અને બોલવાનો બકબકારો કરવો જોઈયે ? જારે એક શખસ બીજાઓ ની તનદરોસતી અને ખુશી આહે, પણ એણે હોયે કે તેનાં ઘેરની ગ લીચી, વાડાઓની ગંધ અને બબરચીખાનાનો ધુમાડો અને એવી બીજી પીડાઓ દુર કરી શકાયે એવી હોયે તે છતાં તેનો ઉ પાયે કરેયા વગર પડોશીઓની તનદરોસતીનો બીગાડો કરે, અ થવા પોતાનો ધંધો રોજગાર એવો હોયે કે જેમાં લોકોની ખા ધ ખોરાકીમાં લુઆઈથી એવો ભેલ કરે, કે જેથી લોકોની ત નદરોસતી બીગડે, અથવા કેફી અને જહેરી વસતુઓનો વેપાર કરે અને તેથી હજારોની પાપમાલી થઈ જાયે અને પછી બોદાની બંદગી કરતી વખતે અને ખાનાની ટેબલ ઉપર બોલે, કે “ઓ બોદા કુલ જે હાનનું ભણું કર” તે તે આહાણું અને બોલણું શું કામનું છે ? ને

ક ખોલીયા અને વમાસીયા કરતાં નેક કરવું વધારે જરૂરનું છે. જો તનદરોસતી ખરેખરી ઈછતા હોયેતો માતરે આહવા અને ખોલવાના કરતાં દરેક તનદરોસતીને લગતા કાયદાઓનું જ્ઞાન લેવું, તે પરમાણુ ચાલવું, અને બીજાઓને પણ પોતાથી બને તેમ ચલાવવું. આણાની ટેબલ ઉપર તરેહવાર જાતના સોખને ખાતર તનદરોસતી ઈછવાને આહવાને દારૂઓ પીધાથી કે જે માતરે થોડોવાર જીવને ખુશ રાખે છે અને પછી તનદરોસતીને બીગાડે છે, તેથી પોતાની તનદરોસતી સચવાતી નથી અને કોઈની તનદરોસતીમાં તેથી સુધારો પણ થતો નથી.

જલો—જોખ.



બદન માહેથી લોહી કાહાડવાને માટે તરેહવાર ઉપાયો કામે લગાડવામાં આવે છે, તેમાં જલો એક અગતનો ઉપાય છે. લોહી કાહાડવાને માટે જલો ઘણા અસલના વખતથી વાપડવામાં આવે છે અને હાલ તેનો ઉપયોગ એટલોતો કરવામાં આવે છે, કે માતરે ઈંગલંડ દેશમાં દર વરસે બાહર દેશોથી નજદીક ૭૨ લાખ જલો વેપાર દાખલ લાવે છે. ફ્રાંસ દેશના પાયેતખત શેહેરમાં માતરે દર વરસે ૩૦ લાખ જલોનો ખપ છે અને આખા દેશમાં નજદીક ૧૦ કરોડ જલો વપડાયે છે.

તેઓ તલાવ, ખાઈ, ખજોમીયા, નદી અને નાલાઓમાં મલી આવે છે અને તેને પકડવાને તરેહવાર ઉપાયો કામે લગાડે છે. હાથે અથવા જાલવતે અથવા ગલથી પકડવામાં આવે છે; પણ ફ્રાંસ દેશમાં અને બીજા ઠેકાણે માણસો ઉઘાડે પગે તલાવમાં ચાલે છે અને જલો તેઓના પગે વલગે છે, તે પછી એકઠી કરવામાં આવે છે. ગલથી પકડીયાથી જલો ખુશકલ મરી જાય છે. માણસો ઉઘાડે પગે ચાલીને પકડે છે, તે રીત ઘણી જ ઘાટકી તેમ કમકમાટ ઉપજાવે એવી છે; અને જો કે જલોને કાંઈ નુકસાન થતું નથી, તોય પણ પકડનારા માણસોની તનદરોસતી જલદીથી બીગાડે છે, તેઓના એટલા હુમેશાં ક્રીકા રેડે છે અને તેઓ ઘણું લગી જીવી શકતા નથી. જલોને બાહર દેશથી કોઠલી ઓમાં ભરીને લાવે છે. પણ ઘણી વેલા નાહાના પીપમાં એક બાબુએ

હવા દાખલ થવાને માટે કંતાન બાંધીને લાવેછે. જલોને જલવવાને માટે તરેહવાર ઉપાયો કામે લગાડેછે. તલાવ અથવા નદીના પાણીથી મટોડી અથવા કાચનું વાસન અરધું ભરવું; તેને તલીયે અને ફેરે મટોડીનું એક પર કરવું, અને દર પાંચ સાત દાહાડે પાણી બદલતા જવું. અથવા એક મટોડીનું પરા જેવું વાસન લેવું; નીચેથી બારીક સુરાખ પારવાં, તેમાં મટોડી ભરવી અને તે ઉપર જલો મુકવી. જલો પોતાની મેલે મટોડીમાં પેવસ થશે. ઉપરથી કંતાન બાંધી લેવું. મટોડીને લીજવેલી રાખવી.

જલોની ઘણી જાત આવેછે. ઘણું કરીને લીલા રંગની સાધારણ છે. જલોને એક મોહોડું, તેમાં તરણ જડ્યાં, દાંત, ઓજરી, આંતરડાં, કલેજી ઇતીયાદી હોયછે. દર જડ્યાંમાં સાઠ બારીક દાંતો ગોઠવેલાછે. ઓજરી બદનનો સહી મોટો નજદીક રુ ભાગ રોકેછે. જલો મોહોડથી તે હડી અથવા તરણ ઇંચ લાંબી હોયછે. મોટી જલોને ભેંસાં જલો કરીને કેહેછે.

મોહોડામાં જડ્યાં અજાણેજ રીતે ગોઠવેલાંછે. એક જડ્યું ઉપર અને બે બાજુએ ૫ એ પરમાણુ ગોઠવેલુંછે. જડ્યાની એવી ગોઠવણ થી જલોના દંખનો આકાર પણ ચામડી ઉપર એવોજ પડેછે.

જલો પસંદ કરવામાં અને મુકવામાં ઘણી સંલાલ રાખવી જરૂર છે. જલો હમેશાં મધીયમ કદની લેવી. તેઓ મોટી જલો કરતાં વધારે લોહી ચુસેછે; ઘણી બારીક જલો ઘણું લોહી ચુસી શકતી નથી. ઘણી મોટી જલો વાપડવી નહી, કાંયકે ઘણી વેલા વપડાયેલી હોયછે અને તેઓ લોહી ધાવીને મોટી થયેલી હોયછે અને તે બરાબર કાંમ કરી શકતી નથી. જલો લગાડીયા આગમન જે ભાગ ઉપર લગાડવી હોયે તેને સાંબુના પાણીથી ઘોવો અને અછી રીતે નુછવો. બાલની જગા ઉપર જલો વલગતી નથી, તેથી બાલ બોરાવી નાખવા અને જગાને ઘણી સુભારી કરી નાખવી. એટલી બંધી સંલાલ લેવાની જરૂર એટલા માટે છે, કે જે ચામડી પસીને ભીંગાયેલી અને ચીકાસ વાલી હોયે તે ઉપર જલો વલગતી નથી. સરકો, નીમક, તેલ જલોના દુશ્મનછે. દુધ અથવા સાકર અથવા લોહી ઉપર તેનો પેયાર હોયછે. એટલા માટે જારે જલો વલગે નહી, તારે તે ભાગ ઉપર જરા સાકરનો સીરો કરીને લગાડવો અથવા દુધ ચોપડવું, અથવા તે ભાગ ઉપર ચાલતી સોયે વટે જરા લોહી

કાહાડીને પાંથરવું, એથી નલો નલદીથી ચાંમડીને વલગશે. આપણા ગામટી લોકો ચાંમડી ઉપર મટોડી લગાડેછે. મટોડીમાં નલોનું રેહે ઠાંણુછે અને તેથી પણ તે વલગી શકશે. હાથની હેલી અથવા પગ ના તલોયાંમાં અને બીજી જાડી ચાંમડીની જગા ઉપર નલો વલગી શકતી નથી. વલી જે એરડામાં તંબાકુ, સરકો અને ગંધકનો વાસ હોયેછે તાંહાં નલો વલગી શકતી નથી. જે શખસનો પસીનો ઘણો વાસ મારેછે, તેઓ ઉપર પણ નલો વલગવાને આનાકાંની કરેછે, અથવા વલગેલી પાછી ટુટી પડેછે. જે ચાંમડી ઘણી ગરમ હોયેતો તેને ખોલી રાખીને થંડી પાડવી.

નલોને હાથમાં પકડીને લગાડવી નહી. એક તાહાની દાખડી લેવી તેમાં નલોને મુકવી, અને જે ભાગ ઉપર લગાડવી હોયે તે ઉપર દાખડી ઉંધી વાલવી. નલો થોડા વખતમાં વલગી જશે. જે નલોને એક ચોકસ ભાગ ઉપરજ લગાડવી હોયેતો એક મુકા ટુવાલ વટી પકડી ને તેનું મોહોડું ચાંમડી તરફ પકડવું. જેવી ચાંમડીને વલગવા જાયે એટલે જરા હલવેથી પાછી ખેંચવી, કે જેથી નલો ઘણી જડકથી ચાંમડીને વલગી પડશે. અથવા એક બલાટીનનું કાગજ લેવું, તેમાં જુના મુરાખો પાડવાં અને તે ઉપર નલો મુકીને એક ગલાસવતી ઢાંકી લેવું. થોડા વખતમાં નલો ચામડીની ખાલી જગા સોધી કાહાડીને તાંહાં વલગશે. અથવા એક કાચની મુરાખવાલી નલીમાં નલોને મુકીને તે જગા ઉપર લગાડવી. આપણા ગામટી લોકો, નલો નલદીથી ધાવે એવા વીચારથી પાણીથી કપડું લીંબવીને નલો ઉપર લગાડેછે. જારે ચાંમડી ઘણી ગરમ હોયે તારે નલો વલગતી નથી અને તેટલા માટે તીચે થંડું કપડું મુકવું સારુંછે, જે ચામડી ગરમ નહી હોયેતો તેમ કરવું કાંઈ જરૂરનું નથી. ઘણા લોકો અને ખસુસ કરીને બચાં નલોથી બીહોછે; અને જારે નલોનું ચામડી ઉપર હીલવું થાયેછે, તારે વધારે બીહોછે. એવા લોકોમાં નલો ધાવતો હોયે તારે ચામડી અને નલોની વચે એક જનું કપડું મુકીયાથી એ બીહીક દુર થશે.

નલો જેવી ચામડી ઉપર મુકી એટલે પેટેલાં મોહોડાંથી ચામડી ને વલગેછે, પછી ચામડીને મોહોડાંમાં ખેંચેછે અને જડણું આગલ લાવીને તેને એક કરવતીની માફક દાંત વતે વેહેરેછે. એટલા માટે

જે શખસને જલો લગાવી તેને પેહેલાં દબાત જવું માલમ પડે છે અને તે દબાત વધતું થઈને થોડા વખતમાં જાણે સોયે ભોકાતી હોયે અને ચીરી નાખે એવું લાગે છે. જારે જલો બરાબર વલગી રહી એટલે એ દરદ પણ જતું રહે છે.

જલો કેટલોવાર રાખવી તે બરાબર કેહેવાઈ શકાતું નથી. ઘણી વેલા જલો ધાવીને પોતાની મેલેજ દુટી પડે છે. કેટલી વેલા ઘણી જ ડકથી ધાવે છે અને કોઈ વેલા ઘણો વખત લગાડે છે. ઘણુંખરૂં ૧૫ થી તે ૨૦ મીનીટમાં ધાવી રહે છે. જલો કેટલું લોહી ધાવે છે તે જાણવું અગત્યનું છે. ઘણું કરીને દરેક જલો સરાસરી એકથી તે બે અંચાં લગી લોહી ધાવે છે, કોઈ તરણ અંચાં લગી ધાવી શકે છે. ઘણા નાહના બચાંને કદી પણ જલો લગાડવી નહી, કાંચેકે એક અંચાં પણ લોહી ન્યાથી વારેઘડીએ મોહાત નીપજ્યાં છે. એક વરસના બચાંને તરણ જલોથી વધારે લગાડવી નહી, અને દરએક વરસે છ વરસ લગી એક જલો વધારતા જવું, તેથી વધારે લગાડીયાથી નુકસાનકારક છે. એ વરસ પછી દરદના જોર પરમાણે થોડી અથવા વધારે જલો લગાડવી. મોટાં માણસને એક વખતમાં તરણ દઝનથી વધારે જલો લગાડવી નહી. ઘણી વેલા જોવામાં આવે છે કે આપણા લોકો ડાકટરના હોકમ છતાં પણ વધારે જલો લગાડે છે. છ દઝન જલો તેઓને મનસે કાંઈ નથી અને ઘણી વેલા તેટલીજ જલો બીજે દાહાડે મુકાવે છે. તેઓ સમજતાં નથી કે એટલાં જના જાનવરો કેટલું લોહી કાહાડી લેઈ જાય છે !

જો જલો લગાડીયા પછી ફેર, તમર આવવા લાગે અને ચેહેરો ફીકો થવા માંડે, તો તરત જલો કાહાડી નાખવી. જલો કાહાડી નાખવામાં ઘણી કલા જોઈયે છે. જો તોડીને કાહાડી નાખવાની યુક્તિ કીધીતો ઘાહમાં જલોના દાંત દુટીને રહી જાય છે અને પછી તેને પાકવે છે અને તેથી ઘણી હેરાનગતી થાય છે. એટલા માટે જલો ઉપર થાંડું પાણી છાંટવું અથવા થોડો સરકો અને પાણી ભેલીને છાંટવું અથવા થોડી ખાંડ ભભરાવવી, એથી તરત ચામડી મુકી દેશે. જો એ કીધા છતાં પણ વલગી રહેતો થોડું નીમક બારીક કરીને ભભરાવવું, પણ નીમકથી એટલો ઘેરફાયેદો થાય છે કે જલોને ઈજા પોંહાંચે છે અને ઘણી વેલા મરી જાય છે.

જલો ઘણા વરસ લગી જાય છે, એટલા માટે તેને બંચાવવાની

જરૂર છે. એટલા મારે ધાવી રહેવા પછી તેને કુકાં પાણીમાં થોડું નીમક નાખીને મુકી રાખવી. તેથી સઘળું લોહી ઓઝી કાઢાડશે. તે પછી હલવેથી નીચવોને પાછી થંડા પાણીમાં મુકવી. ઘણી વેલા જલો ને ભરેલીજ રહેવા દેછે અને થોડા મહીના પછી પાછી કામ લાગેછે.

ઘણી વેલા ધાવેલી જલો બીજી વખતે વાપડવામાં સંભાલ રાખવાની જરૂર છે. સઘલી જાતના ગરમીના મરજોમાં અને કેટલીએક જાતની તાપમાં એક વખત જલો લગાવી તે બીજા શખસને તરત લગાડવી નહી. બેહેતર એછે કે તેને મારી નાખવી. એ ઉપર ઘણું જ ધેયાન આપવું જરૂર છે.

જલો કાઢાડી નાખીયા પછી થોડો વાર લગી વધારે લોહી નીકલતું જારી રાખવાની જરૂર છે. એટલા મારે ગરમ પાણીથી તે ઉપર સેક કરવા અથવા ગરમ પોલટીસ બાંધવી. નાહાના બચાંમાં એમ કરવાની ઘણીજ સંભાલ રાખવી; બેહેતર એછે કે બચાંમાં જલો કાઢાડી નાખીયા પછી તરત લોહી બંધ કરવું.

ઘણી વેલા જલોના દંખ વેહેવા કરેછે અને તેને બંધ કરવાની મુશકેલી પડેછે. ઘણી વેલા બેદરકારપણાથી લોહી આખો કાઢાડો રાત જારી રહેછે અને તેથી ઘણા ખરાબ પરીણામ નીપજે. ઘણુંકરી ને દંખને જરા ખોલી હવામાં રાખીયાથી લોહી તરત બંધ થાયછે. જો એમ કીધાથી બંધ થાય નહીતો ઘાહનું લુગડું (રેસો) ધરી કરીને ઘાહની જગા ઉપર જોરથી દાબવું. જો એથી પણ બંધ થાય નહીતો થોડી ફટકી બારીક કરીને ઉપર દાબવી; બરફ લગાડવું; ઈડાંના કોટલાની અંદરની પોપરી કાઢાડીને વલગાવવી. જો એથી પણ બંધ નહી થાયતો કાસટીકની અણી લગાડવી તેથી લોહી તરત બંધ થઈ જશે. બને તાંડાંસુધી અને ઘણુંકરીને બચાંઓમાં જલો સાંજના મુકવી નહી; કાંએકે રાતને વખતે બેમાલમ લોહી જાય તેની ખબર પડતી નથી. ઘણી વેલા જલોના દંખ પાકી આવેછે અને કોઈ વેલા આસપાસની પુશકલ જગાને લાલ કરી નાખેછે. એ વેલા તરમ પોલટીસ લગાડીયાથી તરત જોસ તરમ પડી જશે.

જલો બદનના કેટલાએક ભાગ ઉપર લગાડવાને ધાસતી ભરેલું છે. મોહોડામાં કાચની નલી સીવાએ જલો લગાડવી નહી. ઘણી વેલા જલો અંદર ચાલી જાયછે અને જો તેનો તરત ઉપાયે કીધો નહીતો ધ

ણી નુકસાની થાયેછે. કોઈ વેલા અંજનતાં પાણી સાથે જલો ગલા ઇ જાયેછે. તરત ઉપાયે નીમકનું પાણી પીઈ જવું, તેથી જલો તરત મરી જશે અને પછી કાંઈ પણ નુકસાની કરશે નહીં. ઘણી વેલા સફરા આગલ જલો લગાવતાં સફરાની અંદર ચાલી જાયેછે. તરત ઉપાયે નીમકના પાણીની પીચકારી મારવાનીછે. આંખના પાંપણ, ગોલી, થાન, એવી જગા ઉપર જલો મુકવાનું ધાસતી ભરેલુંછે. જેમ અને તેમ એએથી દુર મુકવી. જે જગા ઉપર મોટી નેસો હોયે તાંહાં જલો મુકતાં સંભાલ રાખવી, તેમાં મુખીય ગરદન ઉપર મુકતાં જરૂર ને સનો રસતો તપાસવો. જલોના દંખના દાગ જનમ સુધી રહી જાયેછે અને ખરાબ દીસેછે, એટલા માટે એહેરા, હાથ અને જે બીજા ભાગ દેખાયે (અને ખસુસ કરીને ચોરતોમાં) તાંહાં જલો લગાડવી નહીં.

આપણા લોકો જલો મુકાવીયા પછી બીજાં દાહાડે ફરીથી જલો મુકાયેછે, તેને ખાટી જલો કરીને કેહેછે. તે એવી મતલબથી લગાડેછે કે જલોના દંખ માહેનું લોહી બીજી જલો ચુસીલે, એ વીચાર ગલ તછે. ઘણા દરદોમાં જલો જે તરણ વખત ફરી ફરીથી મુકવી પડેછે, પણ જે એકજ વખત મુકીયાથી કાયેદો થાયેતો ફરીથી મુકવાની કાંઈ પણ જરૂર નથી.

ખુલીયો કેમ સારો થયો ?



(સાંધણ પાને ૪૯ મેથી.)

સોરાબજી હજીર પોતાનું નામ છુપું રાખવાને આહતો હતો તેથી દેરાંવ કીધો કે જાંહાંસુધી પોતાના નાણાવટી પાસેથી નાણું ફરી વલે તાંહાંસુધી થોડા દાહાડા ધરમશાલામાં રહેવું. પોતાના નાણાવટી ઉપર એક કાગળ લખીયું અને તે કાગળ ટપાલમાં નાખવાને રખેવાલ ને સોંપીયું. નાણું ચોરાયાથી સોરાબજી પાસે માતરે એક રૂપીયો બાકી રહેયો અને પોતાનું નામ છુપું રાખવાને માટે જે દેખાવ લીધો હતો તે એવો હતો કે કોઈ પણ શખસ લાંબી આંટા ધીરે એવું લાગતું ન હતું.

કેટલાએક દાહાડા સોરાબજીએ ધરમશાલામાં કાઢાડીયા. ધરમશાલાના ઉપરી સાથે તે દેશની હાલત વીશે વાત કરતો અને ખુન, કાસદોને ઝાડોની પછવાડેથી ગોલીઓ મારીને લુટી લેવાની અને ઘરોને આગ લગાડવાની અને એવી બીજી વાતો જે દીલને ધાસતી તેમ અચરતી ઉપજાવેછે, તે ઘણીજ આતુરતાથી સાંભળતો હતો. એ વાતોથી તેની બીહીક સો ઘણે વધારે વધવા લાગી અને મનમાં પસતાવા લાગે કે કાંઈને કાંઈ એવા ખુનીઓની વચે આવીને જાનને ધાસતીમાં નાખીયો.

વધારે પસતાવો એથી થયો, કે જરે પોતાના નાણાવટી ઉપર બીજી ચીઠી લખી અને તેના પણ કાંઈ જવાબ મલીયો નહી. વધારે કે અદાએક હાલત એ હતી કે એટલા વખતમાં ધરમશાલાના માણસો સાથે તે અકારો પડી ગયો હતો. જે મોહોટાઈના દેખાવ શાવકશા દાખલ રાખતો હતો તે સોરાબજીના પોશાકમાં બેમાલમ નીકલી આવતો હતો અને ધરમશાલાના ઉપરી ધુમાડો અને પવન અને ખરાબ પકવાતની ફરીયાદથી ગુસે થવા લાગે. એક વખતે સોરાબજીનો ઓરડો છોડતી વખતે તે ઉપરી બોલીયો, “ ઠીક, સાહેબને ખાણું તો પસંદ પડતું નથી, હું એટલુંજ ચાહું છું કે આગલના સઘલા પૈસા મને મલે.”

એક દાહાડે સહુવારે સોરાબજી નાસતાની ટેબલ ઉપર આવીને બેઠા અને જીવેછેતો ટેબલ હમેશનાં કરતાં ઘણી ભરચલછે. એટલામાં ઉપરીએ બારણું ઉઘાડીયું અને સોરાબજી આગલ આવીને બોલીયો.

“ સાહેબ, જે તમે મને પચાસ રૂપીયા ઉછીના આપશોતો હું તમારો આભારી થવશ. બારણે થોડાંએક મેઠાં આવેલાંછે અને આજે જાતરામાં લોકો આવવાનાછે, તેને માટે જરૂર ખરીદવાં જોઈયે.”

સોરાબજીનો એહેરો ઘભરાયેલો માલમ પડીયો. તે બોલીયો “ હું તમુને ઘણી ખુશીથી આપતે, પણ હું—હું—હાલ તદત ખાલી થઈ ગયો છું. જે થોડા દાહાડા સખુર કરોતો—”

ઉપરી તરડાઈને બોલીયો “ નહી સાહેબ, એમ બને નહી, જરે લોકો અહીં આવવાના, તારે થોડા દાહાડા સખુર કરૂં એ કેઈ વાત.”

સોરાબજી બોલીયો, “ કદાચ તમે જે તમારાં માણસને ટપાલ આપીશમાં મોકલોતો મારે માટે કાગળ આવીયું હશે.”

“સાહેબ, આજ સહવારનો મારો માણસ તાંડાં ખોટી રહેલો છે પણ તમારે માટે કાંઈ પણ કાગલ આવીયું નથી; હું માણસો મોકલ તાં થાકી ગયો છું. હું કેહવાને દલગીર છું, પણ બીડું છું કે, સોરાબજી તમે મને હાથતાલી બતલાવો છો.”

“શું બોલીયો, એઈ ?”

ઉપરી કજીયો શીરૂ કરવાને ખુશી હતો, તેથી બુમ મારીને બોલીયો, “એઈ ! જાઓ, પણ લુચો અથવા ઠગારોતો નથી.”

“અરે, લુચા, એ ઉપરથી તું શું ઈસારો કરવા માગે છે ?”

“હું એવો ઈસારો કરવા માગુ છું કે તમે એથી બલેતર હાવો એ વીશેનો મને શક છે, અને વલી હું બીજી પણ વધારે કેહેવા માગું છું, હું એવો ઈસારો કરું છું, કે આજે જાતરા છે તેથી પુશકલ લોકો અહીં આવનાર છે અને જો તમે આ ઓરડામાહેથી પેતીયાં પકડો તો હું તમારો ઘણો આભારી થવશ. હવે લાંબી અને ટૂકી વાત એટલામાં છે.”

સોરાબજીએ જોયું કે એવી જાતના કજીયામાં તેને પોતાને કાંઈપણ નફો થવાનો નથી, તેથી નરમ પડી ને બોલીયો, “લાઈ જરા ધીરો થા, ખરી વાત એ છે કે મેં મારા નાણાવટી ઉપર જે વખત લખીયું અને કાંઈ માઠા બતાવથી મને જવાબ મલીયો નથી.”

“છત ! વલી એ અસલી વાત આગલ લાવો છો. હું કહું છું સાંભલો—તમારી અને તમારા નાણાવટીની વાતો સાંભલીને મને આજ આપે છે. મને એવું લાગે છે, કે તમારી સધલી દોલત તેના એક ગળ વામાં બેઆંતી પાવલીથી ભરાયે એટલી છે; જટલા વજરો મારા દોસત દાર છે તેટલા તમારા નાણાવટીઓ દેખાયે છે, અને તેમાંનું કાંઈ મેં લે નહીં.”

“તું બેશરમ હરામજાદો છે !”

“જરે તું મને બેશરમ હરામજાદો કેહે છે તારે આજે પલ મા હારા ઘર માહેથી રસતો કાપ. આજે બારણું તારે માટે ઉઘાડું છે.”

“અરે, તું બેમરવત, હમણા અને દેશની એવી ખુતરેજ હાલતમાં અને એખલો મને કાહાડી મુકે છે કે !”

“દેશની હાલત ! અને વાઝ સોરાબજી બોલો તે કેવી હાલતમાં છે ? કેવા ખરેખર ભલાં માણસ દેખાવો છો તમે ! વાઝ તારે તમે અહીંથી ફલકતે લગી જાઓ અને જો તમને રસતામાં તમારા કરતાં વધારે

લુચો મલેતો હું તમને છુટ આપુછું કે મને પણ લુચો કેહેજો. હવે ચાલો, મેહેરબાની કરીને રસતો પકડો.”

“વારૂ તારે! હું તુને કહું છું કે એનો તું ને પસતાવો કરવો પડશે.”

“જરે ગમે તારે બને તે કરી લેજો. મને જે ઘણી રીસ ચહડે છે તે એછેકે તમે એટલો બધો ભલકો અને ગુમાન શાનો લઈ બેઠા છો? જે ઉમરાવ શાવકશા પોતે અહીં હોતેતો એટલો મીઝળ કરતે નહીં અથવા એટલી મેહેનત પણ આપતે નહીં.”

“અરે તારે બેવકુફ—હું તું ને કહું છું કે હું——”

“વારૂ, તમે શું કેહેવા માગો છો?”

“કાંઈ નહીં મારી પાગડી દગલી આપો અને જાંહાંસુધી મારો ચાકર મારો કોઠલો લેવા આવે તાંહાંસુધી તેને સંભાલજો; એ લુચા, તું ટચકો શાનો કરે છે?”

“કાંઈ નહીં. માતરે જરે તમે તમારા ચાકર વીશે બોલીયા તારે મારા મનમાં કાંઈ વીચાર આવીયો. પણ તારા જવો બેવકુફ મેં કાંઈ પણ જીવાન માણસ જોયો ન હતો. સાહેબ મેરબાન—વારૂ, જોકે તમે સારી ચાલ ચલાવીતો નથી, તોયપણ તમારામાં ઘરસથની થોડી નીશાણીઓ જોઈને મને પસંદ પડીયું છે. આ થોડી બીશકીટ રસતામાં કામ લાગે એટલા માટે સાથે લેતા જવો.”

સૌરામજી ઘણાજ ગુસાના એહેરાથી જે નવાબ આપી શકે તે સી વાચ્ચે મોહોડેથી કાંઈપણ નવાબ દીધા વગર ધરમશાલા છોડીને પંદર માઈલની છેટાઈએ પોતાના કારભારીનાં ઘર તરફ પાહાડોને રસતેથી રસતો પકડીયો.

(સાંધનછે.)

કસરતશાળામાં છોકરાઓને માટે લાયેક કસરતો.

આગલા એક આંકમાં સાતથી તે દશ વરસ લગીના બચાંને માટે કસરતશાળામાં કેઈ કસરતો કરાવવી લાયેક છે તે જણાવીયું હતું. હવે અગીયારથી તે પંદર અથવા સોલ વરસ લગીના છોકરાઓને માટે કેઈ કસરતો કરાવવી જોઈએ? જે કસરતો બચાંને લાયેક છે તે છોકરાઓને પણ કરાવવી જરૂર છે; જેમકે દોડવું, કુદવું, એકસરખી રીતે

ચાલવું, હીચકા ખાવા, દોરડાં ઉપર ચઢડવું, ગોલાંટ ખાવી, ઇંતીયા દી. એમ નહીં સમજવું, કે એ સઘલી કસરતો નાહાના બચાંનીછે તેથી મોટા છોકરાઓને છાજે નહીં. અચીતથી ઘેયાનમાં રાખવું, કે એ કસરતો હરેક ઉમરવાલા શખસને કરવી જરૂરછે અને એટલીજ કસરતો કરેતો બસછે, પણ કસરતો તરેહવાર થવી જોઈયે, કે જયી ઉધરતા બદનના દરેક લાગ ખીલી નીકલે અને તે સાથે પુશકલ ગમત મલે. એ ઉમરે પણ છોકરાઓ પાસે દંડ કહડાવવા નહીં; એ કસરત જલદીથી થાકવી નાખેછે અને ખીજી જરૂર કસરતો થતી નથી. વળી એ કસરત કરતી વખતે ઘણી સંભાલ રાખવી પડેછે, કે જે એ ઉમરના છોકરાઓ બરાબર સમજી શકતા નથી. જોડીના થોડાએક હલકા હાથ ફેરવવા સીખવવું અને નીખાલસ ફેરવવા ઉપર વધારે ઘેયાન આપવું. યાદ રાખવું, કે જોડી અથવા નીખાલસ જરૂર કરતાં ભારી નહીં હોયે. પેહેલાં જોડી બેઠ હોયે પકડીને ફેરવવા સીખવવી અને પછી બેઠ હાથમાં જીદી જીદી આપવી. એ સાથે પારેલભાર જ ઉપર તરેહવાર પણ હલકી કસરતો કરાવવી. જોડી અને નીખાલસથી માતરે હાથનીજ કસરત થાયેછે. પારેલભાર જ ઉપર સઘલું આંગ કસાયેછે, તેથી તે વધારે પસંદ કરવા જોગછે. હરગેજ મુશકેલ કસરતો કરાવવીજ નહીં; તેથી કાંઈ પણ ફાયદો થયાને બદલે હિલટો અવગુણ થાયેછે. કસરત કરાવતી વખતે આ બાબદ ઘેયાનમાં રાખવી કે છોકરાઓને તમાસગીરોને માટે એલાડીઓ નથી બતાવવા; મુલ મતલબ તેઓને તનદરોસત બતાવવાનીછે. વળી, એ ઉમરે મલખમ ઉપર કસરતો કરાવવાની તબવીજ કરવી નહીં, કાંયેકે એ કસરતો ઘણી અઘડીછે, અને જલદીથી થાકવી નાખેછે. એ ઉમરે વધારે દોડવા અને કુદવાને ઉતેજણ આપવું; અને એકસરખી રીતે ચાલવા ઉપર વધારે ઘેયાન આપવું. થોડાએક લશકરી કવાયેદ પણ સીખવવી. લાકડીપટો સીખવવો ઘણો જરૂરછે, કાંયેકે તેથી હાથ પગને છુટથી હાલ ચાલ કરવાને બની આવેછે, એટલુંજ નહીં પણ હીમત આવેછે, કે જે ગુણ બચપણથીજ દાખલ થવો જરૂરછે. દુકાંમાં હુથી ચાર વતી જટલી હલકી કસરતો બની શકે તેટલી એ ઉમરવાલા છોકરાઓ પાસે કરાવવી. નબલા છોકરાઓને હુથીચાર વતી કદી પણ કસરત કરાવવી નહીં, પણ બચાંની કસરત તેઓને માટે બસછે. જારે તે

ઓથી ખોલી હવામાં ફસરત કરવાને બની નહીં આવે, તારે ઘરમાં થાલીમરીનોબ ઉપર ફસરતો કરાવવી. એ હથીયાર નબલાં તેમ કે ટલીએક જાતના દરદવાલાં માણસોને ફસરતને માટે ઘણું જ અગત લેગછે. લાકડાંની આસરે આઠ ફીટ ઉંચી અને એક ફુટ ચોરસ પેટી બનાવવામાં આવેછે; તેને મથાલે એક ચારો સલીઓ મુકીને નાહાની કપીઓ ભેડવામાં આવેછે. પેટીમાં હેઠલથી વચમાં એક પર દો મુકીને લોહોડાંના બેસતાં આવે એવાં તરેહવાર જોખના વજનો મુકવામાં આવેછે. દરેક વજનને એક આંકરી હોયછે અને તેમાં એક જાડી મજબુત દોરી બાંધેછે અને તે મથાલેથી બાહર કાઢાડીને કપી ઓમાં ભેરવી છેડે હાથા બાંધીને તઈયાર રાખવામાં આવેછે. એ પેટીની સાંમણે એક બેઠક બનાવવામાં આવેછે કે જે ઉપર અધેલાઈને હરેક માણસ દોરીવાલા હાથા પકડીને વજનો અવાર નવાર ઉપર નીચે ખેંચીને ફસરત કરી શકેછે. માતરે હાથથી જ નહીં પણ પગથી, ગરદનથી, ખરડાથી, કમરથી અને બદનના હરેક ભાગથી ફસરત થઈ શકેછે.

ઊતાવલેથી ખાવાના ઘેરપ્રાયશ્ચ.



આપણા કેટલાએક દેશીઓની ખાવાની રીતભાંત એક અબજ તરેહનીછે. ખાણું આગલ આવીયું એટલે એક નવાલો બનાવીને મોહોડામાં મારીયો, હજુરતો તે મોહોડામાંછે તેટલામાં બીજો નવાલો હાથમાં બનાવેલો તઈયારનછે. પેહોલો નવાલો આવીયો નહીં આવીયો એટલે ગલી જવામાં આવેછે અને તેની જગા તરત બીજા નવાલાથી પુરાયેછે. હજુરતો પાંચ મીનીટ નથો થઈ એટલામાં બે રોટલી, બે તરણ વાનીનું સાખ, રકાબી ભરીને આવડ ઇતીયાદી પસાર થઈ જાયેછે. પાંચ મીનીટમાં બપોરનું ખાણું અને પાંચ દશ મીનીટમાં રાતનું ખાણું પસાર ! પણ એટલી બધી ઉતાવલ શાની ? કેહેવત પરમાણે કેઈ લવીંગની વખારે જવાનુંછે, ઈયા શું લુટાઈ જાયેછે, કે એટલી બધી ઉતાવલ ? પણ લવીંગની વખારે પણ જવાનું નથી ઈયા કાંઈ લુટાઈ પણ જતું નથી. તારે કારણ શું ? એક મેકની દેખાદેખી

થી, એખલા બેસીને ખાણું ખાધાથી, અને હાથવતે સઘળું ખાધાથી ઉતાવલે ખાવાની દેવ પડી જાય છે. આપણા લોકોમાં કુટુંબ પરિવાર સાથે બેસીને વાતચીત કરતાં કરતાં ખાવાની દેવ પડી નથી; દરેક જણ પોતાનું જીરું ભોણું કરીને ખાય છે; અને જરે કોઈ સાથે વાતચીત કરવાનું નહીં હોતું, તારે સઘળું ઘેવાન ખાધામાં જ હોય છે અને પછી ખાવાની ઉતાવલ ભોળા લેવી. વલી આપણા લોકો કાંટા, છુરી, ચમચાવતે ખાધાને બદલે સઘળું હાથથી જ કાંમ ચલાવે છે. કાંટા છુરીવતે ખાતી વખતે સફાઈ રાખવાની ઘણી સંભાલ લેવી પડે છે; નવાલો બનાવતાં વખત લાગે છે. જરે હાથ છરી કાંટા વતે નવાલો બનાવવામાં રોકાયે છે તારે મોહોડું પેહેલો નવાલો ગલી જવાની ઉતાવલ કરતું નથી, પણ બીજો નવાલો તઈયાર થાયે તાંહાંસુધી વગોલમાં પડે છે. નવાલો બનાવવામાં ખાલી હાથની ઘણી જ જડાય છે અને તે મોહોડાને ચાવવાને વખત જ નથી આપતો. એટલા માટે જોઈ બને તેમ એખલા બેસીને ખાણું નહીં અને હમેશાં કાંટા, છુરી, ચમચા વતી ખાણું કે જોઈ હલવેથી ખાવાની દેવ પડે. જો એક વખત હલવેથી ખાવાની દેવ પડીતો પછી તે જલદીથી વીસરાઈ જવાતી નથી. જો હરેક કોઈ હલવેથી ખાવાનો મકમ વીચાર કરીને બેસશે તો અસલી આદત થોડા વખતમાં ભુલી જશે.

પણ ઉતાવલેથી ખાધામાં શું ઘેરશાયદો છે, કે તેને અટકવવામાં એટલી બધી ભલામણ કરવામાં આવે છે? જો લોકો ઉતાવલેથી વગર ચાવવે ખોરાક ગલી જાય છે, તેઓ હમેશાં ખાણું ખાધા પછી બેચેન રહે છે. પેહેલાં પેટ ફુગાઈ આવે છે અને પછી આસતે આસતે બેહ જમીયતની નીચાણો દેખાવા માંડે છે; અને તે છેલ્લે એવી પોડામાં આવી પડે છે કે જીવણું તેને અકાઈ થઈ પડે છે. પણ કોઈ સવાલ કરે કે ઉતાવલે ખાધાથી એમ શા માટે થાય છે? જો લોકો ઉતાવલેથી ખાય છે તેઓ પેહેલાં સમજતા નથી કે મોહોડામાં દાંત શા માટે મુકીયા છે, અને જો દર ઘડી લખ અથવા થુક પેદા થાય છે તેની મતલબ શું છે? મોહોડામાં દાંત એટલા માટે મુકીયા છે, કે તે ખોરાકને ચાવીને અથવા દલીને ખારીક કરી નાખે. મોહોડામાં લખ પેદા થવાની મતલબ એ છે કે જોઈ ખોરાક નરમ થાયે; અને દાંત અને લખની બેહની મદદથી ખોરાક એવી હાલતમાં આવે કે જો ઉપર હોજરી જલદી

ઝોથી ખોલી હવામાં કસરત કરવાને બની નહીં આવે, તારે ઘરમાં થાલીમશીનોન ઉપર કસરતો કરાવવી. એ હથીયાર નબલાં તેમ કે ટલીએક જાતના દરદવાલાં માણસોને કસરતને માટે ઘણું જ અગત જોગછે. લાકડાંની આસરે આઠ ફીટ ઉંચી અને એક ફુટ ચોરસ પેટી બનાવવામાં આવેછે; તેને મથાલે એક ચારો સલીઓ મુકીને નાહાની કપીઓ જોડવામાં આવેછે. પેટીમાં હાલથી વચમાં એક પર દો મુકીને લોહોડાંના ખેસતાં આવે એવાં તરેહવાર જોખના વજનો મુકવામાં આવેછે. દરેક વજનને એક આંકરી હાયેછે અને તેમાં એ કાજી મન્યુત દોરી બાંધેછે અને તે મથાલેથી બાહર કાહાડીને કપી ઝોમાં ભેરવી છેડે હાથા બાંધીને તઈયાર રાખવામાં આવેછે. એ પેટીની સાંમણે એક ખેઠક બનાવવામાં આવેછે કે જે ઉપર અધેલાઈને હરેક માણસ દોરીવાલા હાથા પકડીને વજનો અવાર નવાર ઉપર નીચે ખેંચીને કસરત કરી શકેછે. માતરે હાથથી નહીં પણ પગથી, ગરદનથી, બરડાથી, કમરથી અને બદનના હરેક ભાગથી કસરત થઈ શકેછે.

ઉતાવળથી ખાવાના ઘેરપ્રાયશઃ.



આપણા કેટલાએક દેશીઓની ખાવાની રીતભાંત એક અજબ તરેહનીછે. આણું આગલ આવીયું એટલે એક નવાલો બનાવીને મોહોડામાં મારીયો, હજુરતો તે મોહોડામાંછે તેટલામાં બીજો નવાલો હાથમાં બનાવેલો તઈયારજછે. ખેડેલો નવાલો આવીયો નહીં આવીયો એટલે ગલી જવામાં આવેછે અને તેની જગા તરત બીજા નવાલાથી પુરાયેછે. હજુરતો પાંચ મીનીટ નથો થઈ એટલામાં ખે રોટલી, ખે તરણ વાતીનું સાખ, રકામી ભરીને આવલ ઈંતીયાદી પસાર થઈ જાયેછે. પાંચ મીનીટમાં બપોરનું આણું અને પાંચ દશ મીનીટમાં રાતનું આણું પસાર! પણ એટલી બધી ઉતાવલ શાની? કેહેવત પરમાણુ કેઈ લવીંગની વખારે જવાનુંછે, ઈયા શું લુટાઈ જાયેછે, કે એટલી બધી ઉતાવલ? પણ લવીંગની વખારે પણ જવાનું નથી ઈયા કાંઈ લુટાઈ પણ જતું નથી. તારે કારણ શું? એક મેકની દેખાદેખી

થી, એખલા બેસીને ખાણું ખાધાથી, અને હાથવતે સઘળું ખાધાથી ઉતાવલે ખાવાની દેવ પડી જાય છે. આપણા લોકોમાં કુટુંબ પરિવાર સાથે બેસીને વાતચીત કરતાં કરતાં ખાવાની દેવ પડી નથી; દરેક જણ પોતાનું જુડું ભોણું કરીને ખાય છે; અને જારે કોઈ સાથે વાતચીત કરવાનું નહીં હોતું, તારે સઘળું ઘેવાન ખાધામાં જ હોય છે અને પછી ખાવાની ઉતાવલ જોઈને લેવી. વલી આપણાં લોકો કાંટા, છુરી, ચમચાવતે ખાધાને બદલે સઘળું હાથથી જ કામ ચલાવે છે. કાંટા છુરીવતે ખાતી વખતે સફાઈ રાખવાની ઘણી સંભાલ લેવી પડે છે; નવાલો બનાવતાં વખત લાગે છે. જારે હાથ છરી કાંટા વતે નવાલો બનાવવામાં રોકાયે છે તારે મોહોડું પેટેલો નવાલો ગલી જવાની ઉતાવલ કરતું નથી, પણ બીજો નવાલો તઈયાર થાયે તાંહાંસુધી વગોલમાં પડે છે. નવાલો બનાવવામાં ખાલી હાથની ઘણી જ નડક છે અને તે મોહોડાને ચાવવાને વખત જ નથી આપતો. એટલા માટે જોઈ બને તેમ એખલા બેસીને ખાણું નહીં અને હમેશાં કાંટા, છુરી, ચમચા વતી ખાણું કે જોઈ હલવેથી ખાવાની દેવ પડે. જો એક વખત હલવેથી ખાવાની દેવ પડીતો પછી તે જલદીથી વીસરાઈ જવાતી નથી. જો હરેક કોઈ હલવેથી ખાવાનો મકમ વીચાર કરીને બેસશે તો અસલી આદત થોડા વખતમાં લુલી જશે.

પણ ઉતાવલેથી ખાધામાં શું ઘેરશાયદો છે, કે તેને અટકવવામાં એટલી બધી ભલામણ કરવામાં આવે છે ? જો લોકો ઉતાવલેથી વગર ચાવવે ખોરાક ગલી જાય છે, તેઓ હમેશાં ખાણું ખાધા પછી બેચેન રહે છે. પેટેલાં પેટ ફુગાઈ આવે છે અને પછી આસતે આસતે બેહ જમીયતની નીશાણો દેખાવા માંડે છે; અને તે છેલ્લે એવી પીડામાં આવી પડે છે કે જીવણું તેને અકારૂં થઈ પડે છે. પણ કોઈ સવાલ કરે કે ઉતાવલે ખાધાથી એમ શા માટે થાય છે ? જો લોકો ઉતાવલેથી ખાય છે તેઓ પેટેલાં સમજતા નથી કે મોહોડામાં દાંત શા માટે મુકીયા છે, અને જો દર ઘડી લખ અથવા થુક પેદા થાય છે તેની મતલબ શું છે ? મોહોડામાં દાંત એટલા માટે મુકીયા છે, કે તે ખોરાકને ચાવીને અથવા દલીને ખારીક કરી લાખે. મોહોડામાં લખ પેદા થવાની મતલબ એ છે કે જોઈ ખોરાક નરમ થાયે; અને દાંત અને લખની બેઉની મદદથી ખોરાક એવી હાલતમાં આવે કે જો ઉપર હોઝરી જલદી

થી વધારે મેહેનત પડીયા વગર અસર કરી શકે. જે ખોરાક અછી રીતે ચવાતો નથી અથવા લબ સાથે ભેલાતો નથી તે ખોરાક જલદી થી પચતો નથી, કાંયેકે હોજરી પોતાનું ખર્ચ કામ ચલાવે તેની આ ગમજ તેને ખારીક અને નરમ કરવાને પોતે મેહેનત કરવા મંડી જાય છે. હોજરી ઉપર બેવરી મેહેનત આવી પડીયાથી તે પોતાનું કામ ખરાબર કરી શકતી નથી અને તેથી ખોરાક આખરે પચીયો નહીં પચીયો એટલે હોજરી માહેથી પસાર થાય છે, અને એવા વગર પચેલા ખોરાકથી હાંતી પોહાચે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી.

જેઠુરથી આપ અને પરધાત.



જે ચીજ ખાધાથી અથવા બદનમાં હરેક બીજી રીતે પેવસ થયા થી દરદ પેદા કરે અને જીંદગીનો જલદીથી છેડો લાવે તેને જેઠુર કહીને કહે છે. માણસજાત કુખ, કરોધ અને બીજાં પચીસ કારણોથી કુદરતે તેને બખ્શેલી જીંદગીને દુકી કરવાને અને આ દુનીયા માહે થી પોતાનો અસમાજ ઉઠાવવાને કાજ જેઠુર ખાઈને અંત લાવે છે, તેને આપણે આપધાત કહીને કહીએ છીએ. પણ વારંવાર કુશમેનદા વા, અદેખાઈ, લોભ ઈત્યાદી કારણોને મારે એક શખસ બીજાને ખુ પી રીતે જેઠુર દે છે અને તેની જીંદગીનો અંત લાવે છે. કોઈ વેલા જેઠુર અકસમાતપણાથી લેવામાં આવે છે.

હીંદુસથાનમાં અસલના વખતથી જેઠુર દેઈને મારી નાખવાની રસમ ચાલતી આવી છે. હીંદુસથાનના હીંદુ અને મુસલમાન રાજાઓ, પરધાનો અને ઉંચી પદવીના અમલદારો હમેશાં એ દગલબાજ રસમથી બીડીતા ચાલેલા છે; અને ઘણા રાજા અને પરધાનો બેકામથી એનો ભોગ થઈ પડીયા છે, તે આપણને તવારોખ ઉપરથી ચાલતું પડે છે. ખસુસ કરીને રાજાઓ પોતાના અતલગતા સગાંઓ, ભાઈ, છોકરા અને પીતરાઈઓથી બીડીતા ચાલતા હતા, કે રખેને ગાડી ઉપર આવવાના લેખથી જેઠુર દેઈને મારી નાખે. હાલ દરેક જણને મોહાઈથી વાત સાંભલશું કે અસલના રાજાઓ પોતાના બખરચી અને ડાકટરોથી કેવા બીડીને ચાલતા હતા. પોતે ખાણું ખાધા અથવા

પાણી પીધા આગમન બીજા ઉપર પેહેલાં અન્યાય કરતા હતા અને જરે ખાતરી થાય તારેજ પોતે ખોરાક અથવા પાણી લેતા હતા. બીજામાં ડાક્ટરની દવા લીધા આગમન પેહેલાં ડાક્ટરનેજ તે આશરો માટેનો થોડો ભાગ પીવાને ફરમાવતા હતા અને પછી પોતે લેતા હતા. સતરાબો લખી જાયે, કે હીંદુસ્થાનમાં એક વખતે આરોગ્ય પોતાના ધણીએને જેઠેર દેવને મારી નાખવાનો ગુનાહ એટલો વધી પડીયો, કે તેને અટકાવવાને માટે સતી થવાની રસમ સોંધી કાઢાડવામાં આવી હતી, અને તે રસમ આસતે આસતે ધરમ દાખલ ગણાવા લાગી. હીંદુ સાસતર ઉપરથી પણ મલમ પડે છે કે હીંદુસ્થાનમાં ઘણા પરાચીન કાલથી એ રસમ ચાલતી આવી હશે. ડાક્ટર ઉવાઈઝના તરજુમામાં આ પરમાણે લખે છે. “ ડાક્ટરને જુદાં જુદાં જેઠેરની નીશાંણીઓ અને તેનું વારણ જાણવાની જરૂર છે, કાંચેકે રાજના કુશમનો, મકાર આરોગ્ય અને નીમકહુરામ આકરો કોઈ વખતે ખોરાક સાથે જેઠેર ભેલે છે. એટલા માટે બખરચી સારા ખાનદાનનો, નેક, નીમકહુલાલ અને વગર લોલીઓ જોઈયે; તેને ગુસો, મગરૂબી અને આલસાઈ નહીં હોવી જોઈયે. તે વધી સોજે અને પોતાના કામમાં માહીતગાર હોવો જોઈયે. ડાક્ટરને પણ તેવા જ ગુણ હોવા જોઈયે અને જેઠેરનું બારીક સ્નાન હોવું જોઈયે; અને રાજનો ખોરાક બખરચીખાનામાં આગલથી તપાસવો જોઈયે. ”

હીંદુસ્થાનમાં જેઠેર દેવા અને લેવાની એટલી બધી સેહેલાઈ વીસે ડાક્ટર એવરઝ આ પરમાણે લખી જાયે; “ હીંદુસ્થાનના ગરમ મુલુકમાં પુશકલ જેઠેરી પાલાએ ઉગે છે અને જે સેહેલાઈથી દરેક બજારમાં જેઠેરી ધાતુ અને વનસપતી મલી આવે છે અને તે સાથે લોકોની અફીમ અને ગાંજે પીવાની ટેવથી જેઠેરનો ગુણ પીછાણીયાથી, હીંચકારા લોકોમાં દગલબાજીથી હુરસે જેઠેર દેવાનો ગુનાહ પસાર થયો છે. ” જોકે હાલ જેઠેર વેચવા વીશે સરકાર તરફથી પુશકલ બંદોબસત કરવામાં આવીયો છે, તોયપણ વારેઘડીએ આપણે જેઠેર લેવા અથવા આપીયાથી મરણ થયેલાં સાંભલીયે.

મુંબઈ શહેરમાં કોઈ કોઈ વેલા જેઠેર ખાધા અથવા પીધાથી મરણ થયેલાં સાંભલીયે. મરતીયુકની ટોપ તપાસતાં ૧૮૪૮ થીતે ૧૮૬૪ લગીમાં સઘલાં મલીને જેઠેરથી રફર મરણ થયાં હતાં, તેમાં ૧૧૭

અથવા નબદીક અરધો લાગ માતરે સોમલ અને અફીમ ખાધાથી થયાં હતાં; ૧૦૩ દારૂ પીધને મસત થયાથી, ૨૭ પારાની દવાઓ ખાધાથી, ૧ ધતુરાથી, ૧ મોરચુથુથી, ૧ સતરીકનીયા (જેઠેરીકચુરાનું તલ) થી, ૧ ગંધકના તેજાથી, ૧ પડસીક આસીડ (કવડી બદામના અરક) થી, ૧ કલોરોફોરમ સુંઘાડીયાથી, ૨ કુવા માહેની જેઠેરી હવાથી, મરણ થયાં હતાં; બાકીના ૭ કીયા જેઠેરથી મરણ પામીયાં તે જણાયું નથી. પુશકલ દારૂ પીધને મસત થયાથી ઘણાંખરાં મરણો બે વકુફી અને ખરાબ ઈલતથી બનેછે; કોઈ પણ આપઘાત અથવા પરધાત કરવાને માટે એ વાપડતું નથી, એટલા માટે એ રકમ જેઠેર માહેથી કાહાડી નાખવી જોઈએ. ૨૭ મરણ પારાના જેઠેરથી નીપજ્યાં હતાં, પણ ટીપમાં જણાવીયું નથી, કે એ દવા દાખલ બેસમનથી આપીયાથી અથવા જેઠેર દાખલ આપીયાથી નીપજ્યાં હતાં; એ સાથે પારાની કેઈ મેલવણી આપીયાથી એ બનીયું હતું તે પણ જણાવીયું નથી; એટલા માટે એ રકમ ઉપર પણ ખરાબર લગ્ગશો રખાતો નથી. ૫૯ મરણ સોમલના જેઠેરથી થયાં હતાં, તેમાં ૨૭ આપઘાત, ૪ પરધાત, અને ૬ અકસમાતથી નીપજ્યાં હતાં, બાકીના ૨૨ શી તરેહ થયાં તેની ખબર પડી નથી. ૫૮ મરણ અફીમના જેઠેરથી થયાં હતાં, તેમાં ૩૨ આપઘાત, ૧ પરધાત, અને ૮ અકસમાતથી બનીયાં હતાં. બાકીના ૧૭ મરણ શી તરેહ થયાં તેની ખબર નથી. એટલા ઉપરથી માલમ પડેછે, કે ઘણા મરણ આપઘાતથી થાયેછે; અને તે ઘણું અકસોસ કરવા જોગછે, કે બાદાએ બખશેલો એટલો બધો પેયારો જાન ફોકટ બરબાદ જાયેછે, એટલો બધો આપઘાત થાયેછે તેનું કારણ શું? કારણ પકી રીતે નોખાયામાં આવતાં નથી, કાંચેકે હમેશાં એવું માલમ પડીયુંછે કે આપણા લોકો કારોનરની જુરી આગલ ખરી વાત છુપાવીને જુઠું બોલવાને કાંઈ પણ આંચકો ખાતાં નથી. આપણા લોકોમાં એક વીચાર પેસી ગયોછે, કે એકતો જાનથી ગયો, હવે બીજાને શીક્ષા કરાવવામાં શું ફાયદોછે; પણ એ વીચાર ઘણો ગલતછે. ઘણી વેલા એવા ગલત વીચારથી પરધાતમાં ખરો ગુનેહગારને બંચાવી લેવાની કોશિશ થાયેછે. પણ તેઓ વીચારતા નથી, કે જે ખરાં કારણથી આપઘાત અથવા પરધાત થયો તે જણાવવાથી કેટલો ફાયદો થાયેછે. આપણા લોકોમાં આપઘાત કર

વાનું ઘણું ખર્ચું કારણ કુટુંબ કબીલાના કજીયાછે, અને જો તે કુતીયામાં ખોલી રીતે જાહેર કરવામાં આવેતો આપણા લોકોની સંસારી હાલત ઘણી સુધરશે તેમાં કાંઈ પણ શક નથી. જે કબીલાના કજીયાથી એક આપઘાત થાયે, તેના મુલ કારણોને કુતીયામાં જાહેર કરીયામાં તેઓને પુશકલ શીક્ષા થઈ એમ કહેવાશે. ખર્ચું કારણ જાહેર કીધાને બદલે કારોતરની જુરી આગલ મરનાર ઘેલો હતો અથવા તેને કીકરાનો મરજ હતો અથવા તે દરદથી હલાક થયા કરતો હતો, એવાં એવાં જીઠાં કારણો આગલ લાવેછે. કારોતરે એ વીશે વધારે ચોકસી રાખવી જરૂર છે. આપણા લોકો આપઘાત અથવા પરધાત સરકારમાં જાહેર કરવામાં ધરમને બાહાને એક બીજી છીટ રાખીને પછાત રહેછે, અને જમ અને તેમ ઢાંકપીછારો કરવાને ખંતી હોયછે. એમાં પણ તેઓની મોહોટી ભુલ છે. જે લોકો આપઘાત કરીને મરેછે તેઓનું પેટ ચીરવાની કાંઈ પણ જરૂર નથી અને તેથી સરકારમાં જાહેર કરવામાં કદી પણ પછાત રહેવું નહીં જોઈયે. જે પરધાત થાયે તે છુપાવવામાં ખરેખર મોહોટો ગુનાહ છે. પેટ ચીરવાની કાંઈ પણ ખોટી છીટ રાખીયા વગર ગુનેહ ગારને શીક્ષા કરાવવામાં કદી પણ પછાત રહેવું નહીં જોઈયે. એ પરમાણે ગુનાહ છુપાવીયાથી પરધાતમાં વધારો થાયે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. સોમલ અને અફ્રીમથી ૧૧૭ મરણ થયાં, તેમાં ૩૯ મરણ આપઘાતથી ઇયા પરધાતથી અથવા અકસમાતથી થયાં તે શક ભરેલું રહી ગયુંછે; અને તેનું કારણ આપણા લોકોમાં ગુનાહ છુપાવવાની ખોટી દેવથી બનીયુંછે તેમાં કાંઈ શક નથી.

એક વાતથી ખુશી થવાનું કારણ મલેછે, કે એટલાં બધાં મરણોમાં પરધાત ઘણો થોડો જોવામાં આવેછે; પણ બીહીક લાગેછે કે રખેને ૩૯ શક ભરેલાં મરણો માહેથી એ સંખ્યા વધી પડે. તોયપણ આપણા લોકોની હાલતી હાલત એવીછે કે જ્યાં જેઠરથી આપઘાત કરવાનું કારણ મલી આવે નહીં.

એક બીજી વાત જાણવાજોઈ કે સોમલ અને અફ્રીમ સીવાયે આપણા લોકો બીજાં જેઠરોથી નાવાકેફ હોયેછે, પણ દલગીર થવા જેવુંછે કે તે જેઠરો પોતાનું કામ ચોકસ કરેછે અને આપઘાત તથા પરધાત કરનારની મતલબ પુરી પડેછે. એક બીજું અફશોસ કરવા જે

વું એછે, કે સોમલ જોડેરથી જ નીશાણીઓ દેખાયેછે, તે કોલારાના મરજની નીશાણીઓ સાથે એટલોતો મુકાબલો રાખેછે કે ખેડ એક એ કથી જલદીથી પરખાઈ શકતાં નથી અને ઘણાએક ખુનીઓ એ વાત નો લાભ લેઈને જારે કોલારો ફેલાતો હોયેછે તારે સોમલ જોડેર દેઈને મારી નાખવાની જુરી મતલબ હાંસેલ કરેછે; ડાક્ટર સીવાએ એ ખેડ માં ફરક કોઈ પારખી શકવું નથી અને ઘણી વેલા ખુની પોતાની મ તલબમાં વગર જણાવે પાર પડેછે.

સોમલ જોડેર આપણા લોકો ઉંદરને મારવાને માટે ઘરમાં લાવી ને રાખેછે અને ઘણી વેલા તે હાજર હોવાથી આપઘાત કરવાને જલ દીથી બની આવેછે. અફીમ ઘણાં લોકનો ખોરાક હોયેછે અને તે દ વા દાખલ ઘણું અકસીર હોવાથી તે વારેઘડીએ ઘરમાં હાજર રાખ વામાં આવેછે. એ કારણથી આપઘાત કરવાને બની આવેછે. આ પણી સરકાર તરફથી હરેક જાતનું જોડેર તેમાં મુખીય સોમલ અને અફીમ વેચવાનો ઘણો બંદોબસત કીધોછે અને જોડેર વેચનારને મો ટી શીખશાછે; તોયપણ આપણા ધાંધીઓ થોડાએક નફાને ખાતર એ ચીજો ધુમધુકાર વેચીયા જાયેછે. ઘણા લોકો ઉંદર મારવા અથવા દ વા દાખલ વેચાતાં લેછે એવું ધાંધીઓને સમજાવેછે, પણ કોઈ કોઈ વે લા તેમાં પોતાની જુરી મતલબ પાર પાડેછે. એનો અટકાવ કરવાને માટે સરકારે હાલનાં કરતાં વધારે ચોક્કસાઈ રાખવી જરૂરછે. જેમ દારૂ તંબાકુ અને અફીમ વેચવાના લાઈસેન્સ આપવામાં આવેછે, તેજ મીસાલે સોમલ વેચવાનું પણ લાઈસેન્સ આપવું જોઈયે; અને જેમ બને તેમ થોડા જણને આપવું કે જોઈ જોડેર કાંહાંથી વેચવામાં આવીયું તે જલદીથી માલમ પડી આવશે, અને પછી જ લોકો લા ઈસેન્સ વગર સોમલ જોડેર વેચે તેને શીખશા કરવી જોઈયે.

ત્રેડીસીન ચેસ્ટ—દવાની પેટી.



આગલાં આંકોમાં દરેક કુટુંબને માટે અને ખસુસ કરીને બાહર ગામના રહેવાસીઓને માટે તરત કામે લાગે એવી દવાઓનો જીદાં જીદાં મથાલાં હેઠલ દુક માર જણાવીયો હતા. એ દવાઓ સીવાએ

બીજી ઉપયોગી દવા અને ચીજો રાખવાની, જરૂર છે; તેની ટીપ હેઠ લ જણાવીએ.

૧. ફરાયર બાલજમ. એક ઐનસ કાચની બુચની શીશીમાં રાખવું. એ દવા સેહેજ ઘાહ ઉપર લગાડીયાથી તરત લોહી બંધ થ શે અને ઘાહને જલદીથી રૂઢુજ આવશે.

૨. લીનટ—રેસો—(ઘાહનું કપડું) એક અરધો વાર રાખવું. દરેક ઘાહ ઉપર સુકું અથવા થંડાં પાણીમાં બીજવીને મુકીયાથી લો હી તરત બંધ થઈ જશે.

૩. ફટકી. બે ઐનસ લુકો કરીને રાખવી. ૦૧ તોલો એક બાટલી પાણીમાં મીઠાવાળીને મોહોડાના દરદોમાં કોગલા કરવાને મા ટે કામ લાગેછે.

૪. કાસટીક. એક ૦૧ ઐનસનો કટકો કાચના બુચની બાટ લીમાં રાખવો. એ તરેહવાર દરદો ઉપર લગાડવાને કામે લાગેછે.

૫. તરપેનટ્રાઈન. એક બાટલીમાં રાખવું. દરદોમાં છાતી, પે ટ અને બીજા ભાગો ઉપર લગાડવાને ઘણું કામ લાગેછે.

૬. બલીસટરીંગ ટીસીયું. (બલીસટરનું કાગળ) ચાર ઈં ચના છ ચોરસ કટકા બનાવીને એક ટીનના બાકસમાં રાખવા. અગ તની વખતે ઘણા કામ લાગેછે.

૭. સટીકીંગ પલાસટર. એક અરધા રતલનો લાથો; અથવા એક ફુટ ચોરસ કપડાં ઉપર તરત પલાસટર લગાડેલું હાજર રાખવું.

એ સાથે એક નસતર, પીચકારી, વેંહેંતુરના ગલાસ ઈંતીયાદી રાખવું.

વેહારના તલાવનું પાણી.



મુંબઈ શેહેરના રેહવાસીઓને હાલ વેહારના તલાવના પાણી ઉપર સઘલો આસરો રહેલોછે. એ પાણી પીવા લાયકછે કે નહીં તે જાણુ પું જરૂર છે. વરસાદનું પાણી ઘણું ખરૂં ચોખું ખાલેસ હોયછે. તે માં કાંઈ પણ ખાર અથવા કોહેલી વનસપતીનો ખરાબ અસર કરે એટલો ભાગ આવતો નથી. વેહારના તલાવનું પાણી પણ સઘલું વ

રસાદનું છે અને તે આસપાસની ટેકડીઓ ઉપરના નંગલ માહેથી ચાલીયું આવે છે. વરસાદનું પાણી તલાવમાં પડતી વખતે સાથે કચરો, મતોડું અને કોહેલાં પાતરાં ઘોઈ લાવે છે. સઘલું મતોડું અને ભારી કચરો તલાવને તલીયે ખેસી જાય છે; હલકો કચરો અને પાતરાં ઉપર તરે છે; વચ્ચેનું પાણી ખાલેસ રેહે છે. એ પાણી નલોમાં લાવવાને માટે તલાવના એક ગડકાની બાજુએ તલીએથી એક ઉંચો બુરજ બાંધવામાં આવીયો છે. તે વચ્ચેમાંથી પોકલ છે અને તેની બાજુએ ચહુડતા ઉતરતા ચાર વાંકા લોહોડાંના નલો મુકેલા છે, કે જે માહેથી પાણી બુરજની અંદર પસાર થાય છે. એ નલોને અંદરથી ઢાંકણું મુકેલાં છે અને બુરજની મથાલેથી એ ઢાંકણું ખેસાડવા અથવા ઉંચકી લેવાની વેતરણ કીધી છે. બુરજને તલીયે વચ્ચેમાંથી એક મોટી કુઈ કીધી છે તેમાં નલ માહેથી પાણી આવીને પડે છે અને તે કુઈ માહેથી પાણી ઉભાઈને બાજુએ પડે છે. તાંહાંથી એ પાણી એક મોટા નલને રસતે શેહેરમાં ચાલી જાય છે. એ કુઈ બાંધવાનું કારણ એ છે કે પાણી તેમાં પડીને ખુબ હવા સાથે મલે છે અને જે તેમાં ખરાબ હવા હોય છે તે નીકલી જાય છે. બુરજનો એક નલ ઉંઘાડો રાખવામાં આવે છે જે રસતેથી વચ્ચેનું ખાલેસ પાણી માતરે પસાર થાય છે. બાકીના નલ બંધ રાખવામાં આવે છે. એ પાણીની તપાસ કીધા ઉપરથી માલમ પડીયું છે, કે દરએક ગાલનમાં વનસપતીના માતરે ૨૧ ગરેન અને ચાક અને જીપસમ ખારના ૪૫ ગરેન આવે છે. ડાકટર પારકસ કહે છે, કે પાણીમાં જાંહાંસુધી દરએક ગાલને વનસપતીના ૧૫ ગરેન અને ચાકના ૧૬ અને જીપસપના ૩ ગરેન આવે તાંહાંસુધી તે વગર ધાસતીએ પીવાઈ શકાય છે. વેહારના પાણીમાં એ ચીજોનો એથી પણ ઘણો જ થોડો ભાગ માલમ પડીયો છે, તેથી તે પીવા લાયક છે, એટલું જ નહીં પણ તનદરોસતી અને સુખાકારી વધારે એવું છે. એ પાણી એટલું જ ખાલેસ માલમ પડીયું છે કે તેને કોલસાના પર માહેથી ગાલવાની કાંઈ પણ જરૂર માલમ પડી નથી.

૧૮૬૫ માં એ પાણીનો રંગ જરા પીલાસ ઉપર થઈ ગયો હતો અને થોડું વાસ ખારવા લાગીયું હતું. એ વખતે પાણીની તપાસ કીધા ઉપરથી માલમ પડીયું હતું કે દર ગાલને વનસપતીનો ૨૧ થી ૨૬૦ ગરેન વધી પડીયા હતા, પણ ઉપર જણાવીયું તેમ એટલો ભાગ પણ પાણીને પીવાથી રદ કરે એવું હતું નહીં.

વેહારના પાણીને લોહોડાના નલોને રસતે મુંબઈ શેહરમાં પોંહાંચ તું કરવામાં આવીયું છે. લોહોડું પાણીને કાંઈ પણ રીતે ખરાબ કર તું નથી; બલકે જો તેનો થોડો ભાગ પાણીમાં આવેતો તે નુકસાન કરી આને બદલે આર કાયદાકારક છે. એ લોહોડાના નલો સાંધા માહેથી પુશકલ ગલી પડે છે અને તેથી થોડી જમીન ખોડતાં પુશકલ પાણી ની કલી આવે છે. જે રસતેથી એ પાણી ગલે છે તે રસતેથી જમીનની ગ લીચી અને ખસુસ કરીને જાંહાં નલોનો રસતો ગટરો માહેથી અથવા ગટરોની નીચેથી થાય છે, તાંહાંથી ખરાબ હવા પેવસ થવી જોઈયે, અને એ ગલીચી કોઈ કોઈ જગા ઉપર કોઈ વેલા ખાલમ પડી આવે છે, અને તે નુકસાનકારક થઈ પડે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. એટલા કારણને માટે જાંહાં શક પડે તાંહાં પાણી હમેશાં કોલસાના ફીલ્ટર માહેથી ગા લીને પીવું ધણું સારું છે; તે પછી કાંઈ પણ જાતની ધાસતી રહેશે નહીં.

ઘરમાં વેહારનું પાણી લાવવાને માટે જે જાતના નલો વાપડવા માં આવે છે; લોહોડાના અને સીસાંના નલો. એ નલોથી પાણી ઉપર શું અસર થાય છે તે આવતા આંકમાં જણાવશું.

મોહોડું લેવાની દવા—પારો.



આએ અને આગલા જમાનાના આપણા અને બીજા દેશના નીમહકીમોએ પોતાના અસ્થાનપણને લીધે જો કાંઈબી મોટી ખરાબી કીધી હોયતો, તે આએ જાલમ દવાના બેહુંદા વાપડવાથી કીધી છે. તેઓને કેથે ખુલ્લે ખંટોલેથી ખબર મલી કે, ગરમીના દરદ ઉપર મો હોડું આપવું, તો પછી તેમને બીજું શું જોઈયે ? મોહોડું આપવા ની દવા કેટલી જાલમ છે, તેની શું શું ખાશીયતો હોય છે, તે કેવી વ ખતે તથા કેટલી આપવી જોઈયે, તે વીશે તેમને કંઈ ખબર હોતી નથી અને ખબર મેલવવાની તેઓ જાહાજ દરકાર પણ કરતા નથી; કેમકે શુંકનો ગાંઠોયો હાત લાગાથી હકીમજી બની ગયા એવું તેઓ સમજે છે અને પછી બીચારો દરદી મરે કે જીવે તેતો તેનાં નશીબની વાત. કોઈબી ગરમીના મરજવાલું માણસ આવીયું કે, તેની ઉમર, તંદરોસતી તથા તે મરજની જુદી જુદી જાત ઉપર કંઈ પણ લક્ષ આ

પવા વગર, તેઓ તરત મોહોડું આપવાનો ઇરાદો કરેછે, કે જ્યોત્તી આપડા દરદીને કાયદો થયાને બદલે ઘણીવાર નુકશાન થાયછે, તે એટલા શુધી કે, એટલી ગફલતીને લીધે કોઈવાર આખી જીંદગી શુધી પી લાયા તથા હેરાન થયા કરેછે. હુમો એમ નથી કેહેતા, કે ગરમીના દરદ ઉપર પારાની દવા વાપડવીજ નહી, પણ કેહવાની હુમારી મતલબ માતર એટલીજછે કે સઘલી ગરમીના મરજવાલાં માણસને હંમેશા મોહોડું આપવાની કાંઈ જરૂર નથી; બલકે ઘણું નુકશાનછે. એજ પરમાણે જારે સઘલી દવા વાપડીયા પછી હર કાંઈની દરદ સારૂં થયું નહી, એટલે છેલે પારાની દવા અન્યભાવવા મંડી જાયછે અને તેથી જ નુકસાની થાયછે તેનો પારજ નથી. વલી આપણા નીમહકીમો હલકું મોહોડુંતો કોઈજવાર આપી જાણેછે, પણ ઘણીવાર મોહોડું આપવાને વાસતે પારાનો એવી જલદ તથા એટલી બધી દવા આપેછે, કે જ્યોત્તી મોહોડું અતીઘણું સુજી આવેછે, લખ આખા દાહડામાં બેશુમાર જાયછે, પારા ઘણા શુજી આવેછે, અને કોઈવાર કોહી જાયછે, કે જ્યોત્તી દાંતની જર ઢીલી પડેછે અને એક એક દાંત ઢીલો થઈ ખરી પડેછે; જીભ સુજી તથા પાકી આવેછે, આખા મોહોડાંમાં છાગરા તથા ફેફસા પડી આવેછે કે જ કોહોવા તથા ઘણા ખરાબ વાસ મારવા માંડેછે; આસતે આસતે ગણું પણ શુજી આવેછે અને પછી કોહોવા માંડેછે કે જ્યોત્તી બીચારા દરદીથી બોલાઈ તથા ખવાઈ શકાતું નથી; તથા ઘણી વાર પેટ છુટી જાયછે; એ અને એવી બીજી ઘણીક આબદાથી આ જારી માણસની શકતી એટલીતો તુટી જાયછે તથા પારાની અસર તેની રગેરગ તથા હાડકે હાડકાંમાં એવીતો પચી જાયછે, કે જ્યોત્તી તે બાકીની સઘલી વયમાં ફુલ્લો અને તબલોજ રહેછે અને દર થંડીની મોહસમમાં જ્યારે હાડકે હાડકાં કલેછે, ત્યારે પોતાના નસીબને આને નીમહકીમના અરાતપણાને સરાપ દેછે. વીચાર વગર પારાની દવા આપીયાથી ઉપલાં લય બરેલાં પરીણામ નીપજેછે એટલુંજ નહી, પણ કોઈવાર કમોહોતનું મોહોત નીપજેછે. એટલા વાસતે ઘણી જ રૂરછે કે પારા જ્યોત્તી ઘણી જલદ દવાને વાપડવામાં ઘણી સંભાલ તથા હુશીયારી રાખવી તથા સઘલાં ગરમીના મરજવાલાં માણસોને એ કનસરખી રીતે આપવી નહી, અને જાંઠાં આપવી પડે, તાંઠાં એક વખત આપીયાની આગમજ દસ વખત વીચાર તથા જોસતેજ કરીને

આપવી. પણ એનાં કરતાં વધારે સંભાલ દરદીને પોતાને રાખવી જ રહે, કે એવા નીમહકીમ તથા કતલે જાનની દવા લઈ પોતાની તંદ રોસતીને હંમેશ શુધી ખરાબ કરીયાની આગમજ આપણું લોકોની સાદી પણ ઘણા ડાહ્યાપણુ ભરેલી કેહેવત ધ્યાદ રાખવી, કે “અનજાણ તથા અનઘડને હાથે બચીયાનાં કરતાં જાણીતાને હાથ મરવું ભલું છે.”

પરચુટણ.

તનદરોસતીને લગતી કેહેવતો—ડાક્ટર હુફ્લાનડ કેહેછે, કે “જેમ માણસ કુદરતના કાયદાને વધારે માન આપીને ચાલશે, તેમ વધારે લાંબી ઉંમર લગી જીવશે; જેમ એ કાયદાઓથી વધારે દુર થતો જશે, તેમ તેની જીંદગી વધારે ટુકી થતી જશે.”

“જે શખસ એટલો ગરીબ હોય કે તે દાસતદારને માટે જમના કરી શકે નહીં અને એટલો પરખીયાત નહીં હોય કે તેને માતખરની ટેબલ ઉપર તેડું આવે, તે શખસને લાંબી જીંદગી લગી જીવવાનું વધારે બની આવેછે.”

ડાક્ટર ઉવેનરાઈટ કેહેછે કે “જે માણસ પુર તનદરોસતીમાં હોયછે તેણે હંમેશાં ખાણા ઉપરથી થોડી ભુખે ઉઠી જવું જોઈયે; અને જે આધાની આગમજના કરતાં આધા પછી તન અથવા મન મેહેનત કરવાને શક્તીવાન નહીં હોયે તે જાણવું કે તેણે પોતાના લવાજમથી વધારે ખાધુંછે.”

ડાક્ટર ચેન કેહેછે કે, “સઘલા દારૂમાં પાણી સઉથી અસીલ તેમ કાયદાકારક છે, તે ભુખને વધારેછે અને ખોરાકનું પાચન ઘણું અઘી રીતે કરેછે.”

વોલની કેહેછે કે “સફાઈ, બદનની તનદરોસતી અને સલામતી ઉપર ઘણી જોરાવર અસર કરેછે. આપણા કપડાંમાં, તેમજ આપણા રેહેવાના ઘરમાં સફાઈ રાખીયાથી, ભીનાસ, ખરાબ બદબો, અને કોહતી ચીજ માહેથી નીકળતી જેહેરી હવાઓની ખરાબ અસર લાગુ પડી શકતી નથી. સફાઈથી પસીના ખોલાસથી નીકળેછે, બદન ઉપરની હવા તાજી રહેછે, લોહી તાજું થાયેછે; એટલુંજ નહીં પણ મનને સંચલ અને સુખી કરેછે. એટલા ઉપરથી આપણે જોઈયેછે, કે જે લોકો પોતાના બદન અને પોતાના ઘરને સાફ રાખવા પછવાડે વધારે ધ્યાન આપેછે, તેઓ જે લોકો ગલીચ અને ગંધમાં રહેછે તેના કરતાં ઘણા તનદરોસત રહેછે અને દરદો તેઓને લાગુ પડતાં નથી. વલી એ પણ જાણવું જરૂરનુંછે, કે સફાઈ, દરેક સંસારી રીત ભાતમાં ગોઠવણ અને તરદુરદી કે જે સુખ મેલવવાની પેહેલી અને સઉથી સરસ રીતોછે, તે પોતાની સાથે લાવેછે.”

તંનદરેસંતી.

ઓપરેલ ૧૯૬૯.

ઘરની આંધણી—વીજલીનો તાર.

આપણી પુરૂથવી આસમાનની વીજલીને ઘણી જડકથી પસાર કરી દે છે, અને જો વીજલી તે ઉપર લાગે છે તો તેની અસર આપણને કાંઈ પણ ખાલમ પડતી નથી; પણ વીજલીને જમીન તરફ પસાર થતાં વચમાં ઘણી ચીજો મળે છે, અને જો તે ચીજો વીજલીને પસાર થવાને કાંઈ પણ અડકાવ કરે છે તો વીજલી તરત તેને ફાડી તોડીને જમીનમાં પેવસ થાય છે. સરવે જાતની ધાતુઓ માટેથી વીજલી ઘણી જડકથી વગર નુકસાન કરવે પસાર થઈ શકે છે; તેમજ પાણી અને દરેક ભીની ચીજો માટેથી પસાર થાય છે; જે ચીજોમાં પાણી જેવી વસતુ વેહે છે, જેમકે માણસ અથવા આડપાન તે માટેથી પણ વીજલી પસાર થઈ શકે છે. સૂકું લાકડું, કાચ ઇતીયાદી વીજલીને પસાર થવાને અડચણ કરે છે અને એવી ચીજો જારે વચમાં ન હોય તારે વીજલી તેને તોડીને પસાર થઈ જાય છે. જારે વીજલી ઘરની ઉપર પડે છે અને તેને જમીન તરફ પસાર થવાનો કાંઈ પણ સે હેતુ મારગ મલતો નથી (કાંપેકે ઘરની દીવાલ અને લાકડું વીજલીને પસાર થવા દેતી નથી) તારે તેને ફાડી તોડીને પસાર થઈ જાય છે. વાહાણના ડોલ ઉપર પણ વીજલી પડવાથી તેના ટુકડે ટુકડા થઈ જાય છે. એટલા માટે ઘરો અને મોહોટી ઇમારતોનો બંચાવ કરવાને માટે એવો ઉપાય કામે લગાડવો કે જેથી વીજલી તેને વગર હરકત કરવે અને તેમાં રહેનારાઓને નુકસાન કરીયા વગર પસાર થઈ જાય. સઘલી ધાતુઓમાં તારાંબામાં વીજલી ઘણી જડકથી પસાર કરી નાખવાની ખુબી છે. ઘરના મથાલાંથી તે જમીનમાં પાંચ છ

ફીટ અંદર જાય એવો લાંબો જાડો તરાંબાનો સલીયો ઘર બાંધ
તી વખતે મુકીયો હોયેતો એ પીડા તલી જશે અને ઈમારતને વી
જલીથી કદી પણ નુકસાની થશે નહીં. સઘલી ઉંચી અને અ
નીદાર ચીજ તરફ વીજલી પોતાનો મારગ કરેછે, એટલા માટે ઘરના
છાપરાના દરેક ઉંચા ભાગ ઉપર સલીયો મુકવો અને તે સલીયા વચ
મેના લાંબા સલીયા સાથે જોડી દેવા; કાંયેકે જો ઘરના એક ઉંચા ભા
ગ ઉપર સલીયો મુકીયો અને બીજા ઉંચા ભાગો રેહેવા દીધાતો તે ઇ
મારત તદ્દન સલામત ગણાયે નહીં. વીજલીની વલી એક બીજી ખુ
બીછે કે જે તાર મુકતી વખતે સંભાલ રાખવી જરૂર છે. વીજલી પ
સાર થતાં એટલીતો ગરમી પેદા કરેછે કે ધાતુના પતલા તારને પીગ
લાવી અથવા બાલીને બસમ કરી નાખેછે. એટલા માટે તરાંબાનો
તાર ઓછામાં ઓછો પોણી ઈંચ જાડાઈનો લેવો, કાંયેકે એથી પત
લો તાર વીજલી આગલ તકી શકતો નથી. એવો ઉપાયે કામે લગા
ડીયાથી ઇમારત બનચશે, એટલું જ નહીં પણ તેમાં રહેનારાઓની જી
વગી સલામત રહેશે. દરેક ઉંચી અને મોટાટી ઇમારતોમાં એવો
બાંચાવ રાખવાની જરૂર છે; ઇંગલંડમાં દરેક મોટાટી ઇમારતોમાં એ
તાર મુકેલો જોવામાં આવેછે અને જાંડાંસુધી એ તાર મુકેલો નહીં
હોતો, તાંડાંસુધી ઘર સલામત ગણાતું નથી અને તે ઉપર વીજા ઉ
તારવો પણ સલામત નથી. મુંબઈ શેઢેરમાં થોડીએક સરકારી ઉંચી
અને મોટાટી બાંધણીની ઇમારતો શીવાએ કોઈ પણ ઇમારતમાં એ
વીજેની ગોઠવણ કીધેલી જોવામાં નથી આવતી. મુંબઈમાં વીજલી
ની અસર ઘરો ઉપર કદાચ જોવામાં આવેછે; તોયપણ દરેક ઉંચી
અને કીમતી ઇમારતો સાથે વીજલી પસાર કરી નાખવાની ગોઠવણ
કીધી હોયેતો ઘણું કાંચેદા છે.

મુંબઈ શેઢેરની વસતી—લોકોની ઊમર.



શેઢેરની વસતીની ગણતરી કરતી વખતે દરેકની ઉમર નોંધવી જ
રૂર છે; કાંયેકે દરેક જાતમાં બચાં અને ઉમરે પુગેલાં મરદો અને ઓ
રતોની સંખ્યા જાણીયાથી તેઓની સંસારી હાલત સમજ પડેછે; એ

૨૬૦૪ નહી, પણ તે શેહેરમાં વસતી વધતી ધ્યા કમતી થતી જશે એ ને એ ઉપર જે શેહેરની આબાદની આધાર રાખેછે, તેનો ખેયાલ જલ દીથી થઈ શકેછે; વલી નઈક ઉમરે પુગેલાઓની સંખ્યા જાણીયાથી તે શેહેરની તનદરોસત હાલત જણાઈ આવેછે.

હવે ૧૮૬૪ ની ગણતરી પરમાણે સુબધ શેહેરની વસતીની ઉમર આ નીચે પરમાણે માલમ પડી હતી.

	વસતી મરદની.	વસતી આરતની.	એકંદર સેંકડે.
૧ થીતે ૩૦ દાહાડા લગીના...	૫૭૪	૬૦૩	૦.૧૪
૧ થીતે ૨૩ મહીના લગીના...	૮,૩૧૧	૮,૧૫૬	૨.૦૨
૨ થીતે ૧૪ વરસ વચ્ચેના.....	૮૫,૨૬૦	૭૦,૦૬૮	૧૮.૦૨
૧૪ થીતે ૪૫ વરસ વચ્ચેના...	૩,૬૨,૪૩૭	૧,૬૪,૦૮૬	૬૪.૪૮
૪૫ વરસ અને ઉપરના... ..	૭૩,૮૬૮	૪૩,૧૯૯	૧૪.૩૪
	૫,૩૦,૪૫૦	૨,૮૬,૧૧૨	૧૦૦.

	હીંદુ.		મુસલમાની.		પારસી.	
	મરદ.	આરત.	મરદ.	આરત.	મરદ.	આરત.
૧ થીતે ૩૦ દાહાડા લગીના.	૩૬૩—	૪૪૯	૧૦૩—	૮૬	૭૦—	૩૬
૧ થીતે ૨૩ મહીના લગીના.	૫૪૧૫—	૫૨૬૯	૧૫૦૩—	૧૫૮૩	૮૨૩—	૭૬૨
૨ થીતે ૧૪ વરસ વચ્ચેના...	૬૦૦૧૧—	૪૭૯૩૪	૧૫૫૭૩—	૧૩૪૯૧	૫૮૭૩—	૫૭૪૯
૧૪ થી ૪૫ વરસ વચ્ચેના...	૨૬૭૫૯૬—	૧૧૬૮૫૧	૬૦૯૨૫—	૩૦૪૨૨	૧૬૪૮૬—	૧૦૭૯૬
૪૫ વરસ અને ઉપરના...	૫૨૫૩૪—	૨૯૪૪૬	૧૩૮૨૯—	૮૩૬૫	૪૮૪૬—	૩૭૬૦
	૩૮૫૯૧૯	૨૦૦૦૪૯	૯૧૯૩૩	૫૩૯૪૭	૨૮૦૯૮	૨૧૧૦૩

પેહેલી ટીપ તપાસીયાથી માલમ પડેછે, કે તરતના જનમેલા છોકરા અને છોકરીઓની સંખ્યા ઘણીખરી મલતી આવેછે, બલકે છોકરીઓની સેહેજ વધુછે. બે વરસમાં છોકરાઓની સંખ્યા જરા વધુ માલમ પડેછે; ચઉદ વરસમાં છોકરાઓની સંખ્યા ઘણી વધી પડેછે. એ ઉપરથી ખેયાલ આવેછે કે બે વરસ લગી છોકરા અને છોકરીઓની તનદરોસત હાલત ઘણીખરી એકસરખી ચાલેછે, તે પછી છોકરીઓમાં વધારે મરણ થાયેછે, તેથી છોકરાઓની સંખ્યા વધી પડેછે. ચઉદ વરસ પછી બાહર દેશાવર તરફના લોકો રોજગાર સર તેમાં સુખી

ણાવી નથી તેથી બુઢા લોકોની સંખ્યા બરાબર માલમ પડી શકતી નથી.

પણ દરેક જાતમાં એ વીશેનો થોડો ઘણો ફરક છે તે બીજી ટીપ ઉપરથી માલમ પડે છે. હીંદુઓમાં તરતના જનમેલાં બચાંમાં છોકરા કરતાં છોકરીઓ સવા ઘણી વધુ છે, પણ મુસલમીનમાં છોકરીઓ કરતાં છોકરા સવાઘણા અને પારસીઓમાં બેવરા વધુ છે. દરેક જાતના તરતના જનમેલાં બચાંઓમાં એટલો ફરક કેમ થયો છે તે સમજ પડી શકતી નથી. બે વરસમાં હીંદુઓના છોકરા અને છોકરીઓની સંખ્યા એકસરખી થાય છે, બલકે મરદની સેહેજ વધે છે, મુસલમીનમાં પણ બરાબર થાય છે, બલકે ઓરતની વધુ છે, અને પારસીઓમાં પણ બરાબર થાય છે પણ મરદની સેહેજ વધારે રહે છે. એટલા ઉપરથી ખેવાલ જાય છે, કે હીંદુઓમાં સેહેજ વધારે છોકરીઓ અને મુસલમીનમાં સેહેજ વધારે છોકરાઓ અને પારસીઓમાં બહુ છોકરાઓ મરણ પામતા હશે; પણ મરતીયુકતી ટીપ ઉપરથી માલમ પડે છે કે બે વરસની અંદરમાં સઘલી જાતમાં છોકરા અને છોકરીઓના મરણ એકસરખાં થાય છે, તારે એટલોજ વીચાર બાકી રહે છે કે લોકોએ વસતીની ગણતરીમાં બચાંની સંખ્યા બહુ છુપાવી છે. બેથી તે ચઉદ વરસમાં હીંદુઓમાં મરદની સંખ્યા ઓરત કરતાં સવા ઘણી વધુ થાય છે, અને મુસલમીન, પારસીઓમાં સેહેજ વધારે રહે છે. ચઉદ અને ૪૫ વરસની વચે હીંદુ, મુસલમીન અને પારસી મરદોની સંખ્યા બાહરગામથી લોકોના આવીયાથી ઘણી વધી પડી છે. ૪૫ વરસ પછી હીંદુઓમાં મરદોની સંખ્યા ઓરતો કરતાં પોણાબે ઘણી, મુસલમીનમાં દોહોડ ઘણી અને પારસીઓમાં સવાઘણી વધુ છે. એ ઉપરથી વીચાર જાય છે, કે હીંદુ અને મુસલમીનમાં ઓરતો કરતાં બુઢા મરદો વધારે છે; પારસીઓમાં મરદ અને ઓરત બેઉ મોટી ઉમરે પુગે છે. હવે જો દરેક જાતના ૪૫ ઉમર ઉપરના માણસોની સંખ્યા સાથે સરખાવીએ, તો દર ૧૦૦ શખસે હીંદુઓ ૧૪, મુસલમીનમાં ૧૫.૨૧ અને પારસીઓમાં ૧૭.૪૯ મોટી ઉમરે પુગેલા માણસો ગણવામાં આવે છે, અને એ ઉપરથી માલમ પડે છે કે હીંદુ અને મુસલમીન કરતાં પારસી લોકો વધારે ઉમરે પુગે છે.

વલી જારે ઉપલી ટીપ ઉપરથી દર ૧૦૦ આદમીએ ૬૪.૪૮ માણસો ૧૪ થી તે ૪૫ ઉમર વચે જીવામાં આવે છે, તારે વીચાર આવે છે

કે મુંબઈ શેઠેરમાં બાહરના પુશકલ લોકો આવીને વસેછે, અને તેથી મુંબઈ શેઠેરની ચહુડતી આબાદાની માલમ પડેછે; એમ વીચારવાનું કારણ ઈંગલંડ દેશની વસતી આપણી વસતી સાથે સરખાવતાં નજરે પડેછે.

ઈંગલંડ દેશની ૧૮૬૧ માં મુંબઈની ૧૮૬૪ માં
વસતી, સેંકડે. વસતી, સેંકડે.

બે વરસની અંદર.	૫.૬	૨.૧૬
બેથી તે ૧૩ વરસ લગી.	૨૭.૭	૧૯.૦૨
૧૩ થી તે ૪૪ વરસ લગી.	૪૭.૫	૬૪.૪૮
૪૫ વરસ અને ઉપર.	૧૯.૨	૧૪.૩૪

વલી એક મહીનાની ઉમર લગીના બચાંની સંખ્યા ૧૧૭૭ માલમ પડીછે. એટલી મુદતમાં દર રોજ સરાસરી ચાર બચાં મરણ પામેછે અને કેટલાંએક મુલેલાં જનમેછે; કેટલીએક સંખ્યા છુ પાવામાં આવીછે; એ સઘણું ઘેપાનમાં લેતાં દર રોજ મુંબઈ શેઠેરમાં એાછામાં એાછા ૪૪ જનમ થતા હશે. ૧૮૬૨—૬૩—૬૪ ના વરસમાં સરાસરી દર રોજ ૫૫ મરણ નીપજ્યાં હતાં; અને જારે મરણ કરતાં જનમ વધારે નહી તે બરાબર પાણ હોવો જોઈયે, તારે વીચાર આવેછે કે પુશકલ મરદો વગર પરણેલા મુંબઈ શેઠેરમાં વસેછે; અને તેથી મરણની સંખ્યા વધી પડીછે. ૧૪ થીતે ૪૫ વરસ વચેની ઘણીખરી ઓરતો પરણેલી હોયેછે. એ ૪૪ જનમમાં હીંદુ લોકોમાં દર રોજ ૨૭.૧, મુસલમાનમાં ૬.૩ અને પારસીઓમાં ૩.૫ થાયેછે, એટલે દર ૪૩૧૧ હીંદુ, ૪૮૨૯ મુસલમાન અને ૩૦૮૫ પારસી ઓરતે એક બચું જનમેછે. એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે પારસી લોકોમાં બચાંની વધ હીંદુ અને મુસલમાન કરતાં ઘણી વધુછે, અને તેનું કારણ પારસીઓમાં એકજ ઓરત કરવાના ધરમને લીધેછે.

વલી જો બે વરસની અંદરના બચાંની સંખ્યા ઉમરે પુગેલી ઓરતો સાથે સરખાવીયેતો દર ૧૦૦ ઓરતે ૧૦.૭ બચાંનું પરમાણુ થાયેછે. હીંદુ અને મુસલમાન ઓરતો કે જે રોજગારસર મુંબઈ આવેછે, તે માહેની કેટલીએક કે જ્યો ધરવાર હોયેછે અથવા તેઓને તરતનું બચું જનમેલું હોયેછે તેઓ અહીં આવતાં નથી અને તેથી મુંબઈમાં આવેલી ઓરતોની સંખ્યા બચાં કરતાં વધુ હોયેછે; દર ૧૦૦

હીંદુ ઓરતે માત્રે ૯૦૮ અને દર ૧૦૦ મુસલમાનીન ઓરતે ૧૦૭ બે વરસની અંદરના બચાનું પરમાણુ થાયછે. પારસી લોકો કે જે એટલા બધા રઝડતા નથી તેઓમાં દર ૧૦૦ ઓરતે ૧૫.૬ બચાનું પરમાણુ રહેછે. ઈંગલંડના છેલા રીટરન ઉપરથી માલમ પડેછે, કે દર ૧૦૦ ઓરતે ૪૦ બચાનું પરમાણુ થાયછે.

ખોરાકનો મારગ અને પાચન—હોક, દાંત, મોહોડું.



આપણે જે ખોરાક ખાઈએછ, તે કીયો રસતો પકડેછે અને તે કે મ પચેછે, તે વીશેનું રાત સરવે લોકને હોવું જોઈએ; કાંયેકે જે ચીજ ઉપર આપણો સઘલો આધાર રહેછે અને જે બાબદ દરરોજ આપણા જોવામાં અને કીધામાં આવેછે, કે જેની ઉપર આપણી સુ આકારી અથવા કુખી હાલત આધાર રાખેછે, તે વીશેનું જે આપણે અંજાણપણું રાખીએતો તે ઈનસાનીયત કહેવાયે નહી. જે માણસ પોતાની મતલબ માત્રે ખોરાક આધારમાંજ રાખે અને પછી બીજી કાંઈ પણ જાતની દરકાર રાખે નહી તો તે જંગલી જાનવરથી બેહતર શાંમાં ગણાયે ? ખોરાક આપણે કેમ પકડીએછ, તે કેમ ગલી શકી યેછે, અતરસ સાથી જાયેછે, હોઝરીમાં કેટલો ખોરાક સમાઈ શકેછે, અટકાર શા માટે આવેછે, પેટ કુગાઈ કેમ આવેછે, પીત શા માટે ઉછલેછે, પેટમાં શા માટે ફુપેછે, પેટ કબજ કેમ રહેછે, પેટ શા માટે આવી જાયછે, પવન શા માટે સરેછે અને સઉથી અગતનું ખોરાક કેમ પચી શકેછે, ઈતીવાદી બાબદો જાણવાની જરૂરછે.

ખોરાકનો પેહેલો મારગ મોહોડુંછે. માણસજાત પોતાનો ખોરાક કદી પણ મોહોડાથી પકડતો નથી. તેના બે હાથ એવી રીતે મુકેલા છે કે તે મોહોડા તરફ જલદીથી અને સેહેલથી જઈ શકેછે, એટલું જ નહી પણ ડોકાંને બદત સાથે એવી રીતે જોડેલુંછે કે તે હાથને મ લવાને આગલ આવી શકેછે. જરે ખોરાક મોહોડામાં માયે નહી એટલો મોટો હોયેછે તારે હાથ અથવા હથીયાર વતે તેને ભાંજીએછ; કો ઈવેલા દાંતથી કરડીએછ. માણસ પણ જાનવરોની ખીસાલે મોહોડાં

વતી ખોરાક પકડી શકે, પણ તેનું નાક અને થુથડી બાહર નીકળી આવીયાના સબબથી એ કામ થવું મુશ્કેલ પડે છે.

જેવો ખોરાક હાથ વતી મોહોડા તરફ જાય છે તેવો પેટેલાં બેઠ હોઈ તેને પકડે છે; એ કાંમ મરજી તેમ વગર મરજીથી પણ થઈ શકે છે. આપણે ઘણી વેલા વીચારીયા વગર ખોરાક મોહોડા તરફ લેઈ જઈએ, તેમ વગર વીચારવે ખોરાક હોઈથી પકડીએ અને દાંતથી ચાવીએ તથા ગલી પણ જઈએ. જેમ એ કામ મરજી વગર થાય છે, તેમ મરજી પરમાણુ પણ થાય છે; આપણે ચાહીએ તો તરત હાથ ખેંચી લેઈએ અથવા આવતા બંધ પડીએ. પણ ધાવતાં બચાંમાં ધાવવાનું કાંમ મરજી ઉપર રહેતું નથી. ધાવવાનું કાંમ એક વખત બોતરી મોહોડામાં આવી એટલે પોતાની મેલે વગર મરજીએ ચાલી યું જાય છે. જેમ હોઈ ખોરાક પકડવાને કામ લાગે છે તેમ દાંત પણ ઘણી વેલા માતરે ખોરાક પકડવાને જ કાંમ લાગે છે. ઘણી વેલા નાહા નો ખોરાક ઉછાલીને આઈએ.

પાણી અને પરવાહી ખોરાક હોઈ લગાડીને ચુસીને અથવા હોઈની મદદ વગર ઉંચેથી પીઈએ. એક ગલાસ અથવા કપ માટેથી પાણી ચુસીને પીવાનું કાંમ જેમ બચું થા ન માટેથી ધાવે છે તે પરમાણુ બને છે. નીચેના હોઈ કપની બાહરની બાજુએ અપત વલગે છે અને ઉપલો હોઈ પાણીમાં ખોરાયે છે, તે પછી મોહોડાં માટેથી જીભની મારફતે હવા નીકળી જાય છે અને તેની જ ગા ઉપર પાણી ખેંચાઈને મોહોડાંમાં પડે છે. ઉંચેથી પાણી પીવામાં એક અવગુણ છે. જારે પાણી તરસ મટાડવાને માટે પીવામાં આવે છે તારે હોઈને અને મોહોડાંને અથવા ગલાંને બરાબર લાગીયા વગર ચાલીયું જાય છે અને તેથી તરસ બરાબર મટી શકતી નથી. કુચીને પાણી પીધાથી તેનો સવાદ લાગે છે, એટલું જ નહીં, પણ થોડાંમાં તરસ લાગે છે.

જેવો ખોરાક મોહોડાંમાં ગયો એટલે તે દાંત વતી બારીક થાય છે. ઉમરે યુગેલા માણસમાં દાંત ડર હોય છે, કોઈ વેલા એક બે કમતી પણ હોય છે. દાંત ચાર જાતના ગોઠવેલા છે. કાપતા અથવા ધારદાર દાંતો મોહોડાંમાં આગલથી ગોઠવવામાં આવેલા છે. તે સઘલા મલીને આઠ છે, ઉપર ચાર અને નીચે ચાર. એ દાંતોની પાસે દરેક બાજુ

એ અણીદાર સઘલા મલીને ચાર દાંત ગોઠવેલાછે, એટલે દર બાજુ ઉપર એકેકછે. એ દાંતોની પાસે બે—અણીવાલા બે બે દાંતો ચારે બાજુ મલીને આઠછે. એ દાંતોની પાસે ચાર—અણીવાલા દર બાજુએ તરણ અને સઘલા મલીને બાર દાંતો અથવા દાઢછે. એ પરમાણુ કાપતી ધારથી, એક અણીથી, તે ચાર અણી લગીના બાહરની બાજુથી તે અંદર લગી જુદા જુદા કદના દાંતો મુકેલાછે. ઉપલાં અને નીચાં જડબાંમાં દાંતો એક અછી રીતે ગોઠવેલાછે, કે જ્યથી દાંત પોતાનું કાંમ બરાબર કરેછે. પેહલાં, જો બેઉ જડબાં બંધ કરીને હોઠ ઉઘાડીને જોસાતો માલમ પડશે, કે આગલા ઉપરના ચાર કાપતી ધારના દાંતો નીચેના કાપતી ધારના ચાર દાંતોની આગલ આવેલાછે, એટલે બેઉ દાંતોની ધાર એક મેકને સાથે મલીયાને બદલે, નીચેનાં દાંત ઉપરના દાંતની પાછલી બાજુએ જઈને અથડેછે. પણ નીચેના જડબાંમાં એક ખુબી મુકીછે કે જ્યથી તે ઉપલાં જડબાંથી આગલ આવી શકેછે અને તે વખતે બેઉ દાંતોની ધાર સાથે મલેછે. એ દાંતો ઝોરાકને કાતરની મીસાલે કાપેછે અને તોડેછે; જારે બેઉની ધારથી ઝોરાક કપાઈ શકાતો નથી, તારે નીચેનાં દાંતની ધાર ઝોરાકને ઉપલા દાંતની પછવાડે લેઈ જઈને તે ઉપર જોર કરીને છરીની મીસાલે કાપેછે. એજ મીસાલે એક—અણીવાલા ઉપલા દાંત હેઠેના દાંતથી બાહર નીકલેલાછે. એ દાંતો ઘણું કરીને ઝોરાકને મોઢોડામાં જયા અગાઉ તોડવા અને ફાડવાને માટે કામે લાગેછે; ઉપલા અને નીચેના દાંતની અણીઓ ઝોરાકમાં ભરાયેછે અને પછી ઝોરાકને બાહર ખેંચીયાથી ટુટેછે. ઝોરાક મોઢોડાંમાં ગયા પછી એ દાંતો તેને કાપવામાં કાંમ લાગેછે. બે—અણીવાલા અને ચાર—અણીવાલા ઉપરના દાંતોની અણીઓ નીચેના દાંતોની અણીઓને અથડેછે, પણ ઉપરના દાંતો નીચેના દાંતોથી બાહર આવેલાછે. એવી ગોઠવણથી સમજ પડશે કે ઉપરની અણીઓ નીચેની અણીઓના ગાલામાં આવીને પડેછે અને તેથી દબવાનું કાંમ પુરતી રીતે ચાલેછે. એ દાંતો ઝોરાકને દલીને બારીક કરી નાખેછે. વલી જો બારીકીથી તપાસ કરશું તો માલમ પડશે, કે ઉપરનાં દાંત નીચેના પોતાનાં સરખા દાંતોને બરાબર મલતા નથી, પણ નીચેના બે દાંતના ગાલાની વચ્ચે આવીને પડેછે. એવી ગોઠવણથી પણ દાંતો એક મેક ઉપર અથડીને ઝોરાકને અછી રીતે બારીક કરી નાખેછે. એ

ઉપરથી માલમ પડશે કે કુદરતે ખોરાકને ખારીક કરવાને માટે કેટલી ગોઠવણ કીધીછે; પણ તેના ઉપયોગ કોઈ પણ બરાબર સમજતા હોયે અથવા કાંમે લગાડેતા હોયે એવું જણાતું નથી.

ખોરાકને દાંત આગલ લાવવાને માટે જીભ અને ગાલ કામે લાગેછે. જીભ એટલું જ નથી કરતી પણ ખોરાક બરાબર ખારીક થયો છે કે નહી તે ટાલવાને લગાડીને તપાસી જીવેછે. જીભનો બીજો મોટો ઉપયોગ ખોરાકને લબ સાથે મેલવવાનોછે. જીભ અને લબનું ખેયાત આગલ કીધુંછે તે અહીં જણાવવાની જરૂર નથી.

ખોરાક મોહોડાંમાં તૈયાર થયો એટલે તેને ગલાંને રસતે ગલવો પડેછે. એ વીશે હવે પછી જણાવશું.

ખુલીયો કેમ સારો થયો ?



સોરાબજીને જમીન ઉપર ચાલવાની હાલ સુધી કાંઈપણ ટેવ હતી નહી તે હવે જરૂરને ખારીયો ચાલવાનો હુનર શીખીયો. તેને હવે માલમ પડીયું, કે તે પવનના ઝપાટામાં વગર અડચણે ખરો ઉભો રહી શકેછે અને જોકે વરસાદનાં બે ઝાપટાંમાં ફસી પડીયો તોયપણ તેને કાંઈ અલવલ આવી નહીં. જે શખસને ચાલવાની ટેવ નહી તેને એક દાહાડાના અરસામાં પંદર માઈલ ચાલવું જરા કઠીણ હતું, અને જારે હજીરતો પાહાડોની બાજુએ મંજલ કાપેછે તેટલામાં સુરજ અસત પામવા આવીયો અને જારે મુસાફરીનો હજી છેડો નહી આવીયો, તારે તે ધણો ફીકરમંદ થયો. રાત તોફાની થશે એવી દીસવા લાગી; તે સાથે જારે વલી લુખના આબરતોરા થવા લાગા તારે ધરમશાલાના ઉપરીએ જે બીસકીટનું પડીકું સાથે બાંધી આપીયું હતું તેને, પોતાની મગરૂરી એક કોરે મુકીને પગે પડવું પડીયું અને એવું પણ આગલ ચાલતાં મલશે કે નહી એવા વીચારથી વધારે ફીકરમંદ થવા લાગો.

રાત પડવા લાગી અને જેમ અંધારું થતું ગયું તેમ તેની ફીકર વધતી ગઈ. પાહાડો ઉપરની ઝુફડીઓમાં વાસો લેવાની તેની હીમત નહી ચાલી કે કોણ જાણે કદાચ લુટારા અને ખુનીઓ તેમાં વસતા હોયે, અને વલી એવી તોફાની રાતમાં બાહરે રહેવું સલામત જેવું લા

ગું નહી, કે રખેને સરદીથી તાંહાંને તાંહાંન પોઢી રહે. પેહેલાં પાહાડની કઢણે વાસો લેવાનો તેણે વીચાર બાંધીયો, પણ થોડી મીનીટ સુધી એ મ કીધાથી માલમ પડીયું કે તે બનવું મુશ્કેલ છે. વીચાર કરતો આ ગલ આલીયો, તેવામાં તેના પગ પાણીમાં ગલવા લાગ્યા અને બુટમાં પાણી ફરી વલીયું. હવે તબદીકની ઝુકડી આગલ મદદ માગીયા શીવાયે તેને બીજી કાંઈપણ ચારો રહ્યો નહી, અને જે દુખો તે હાલ ખમતો હતો, તે ખમીયાના કરતાં બેમાલમ દુખો તરફ નાસવાને વધારે પસંદ કીધું.

એક દુખરાએ બારણું ઉઘાડીયું; તેનો પોશાક ઘણાં કંગાલીયત હતો અને એક કોડીયામાં દીવો જુકતો બલતો તેણે એક હાથમાં ધરેલો હતો. તેનો દેખાવ જોઈને તે જુવાન ઉમરાવનું દીલ સરદ થઈ ગયું અને વીચારીયું કે એવા કદરબેહામતા શખસ સાથે વાસો લીધાના કરતાં બીના પગ સાથે જ પોલી હવામાં સુતેતો બેહેતર હતું.

સોરાબજીએ ઝુકડીમાં વાસો લેવાની પોતાની મરજી જણાવી; તે ઉપરથી તે દુખરાએ જવાબ દીધો, આ ઝુકડી કાંઈ કાલે હમારી કેહે વાશે નહી, તારે તમુને વાસો આપવાને મના કરવી કાંઈ જરૂર દીસતી નથી, અંદર આવો.

સોરાબજી ઝુકડીમાં પેઠા અને આસપાસ જોઈને વીચારીયું, કે એ વા રહેઠાનમાહે દાખલ નહી કરતેતો તેને કાંઈ ઘણું શોસવું પડતે નહી. એક ખાટલો અને બે તરણ લાગી ટુટી ગયલા પાટલાઓ આખા ઓરડાનો ખાતરે સામન હતો અને જમીન મતોડાની લીપે લી હતી અને તે ઉપર ગલતાં છાપરાંમાહેથી વરસાદનાં ટીપાં પડીયાથી કીચલ થઈ ગઈ હતી.

દુખરાએ પોતાની બે છોકરી હતી તેઓ પાસે ખાણું મંગાવીયું. એક સુકો રોટલો અને સુકો લુન્જલો બુમલો આગલ લાવીને મુકીયો. દુખરાએ પરોણાને ખાવાને અરજ કીધી. સોરાબજીએ એવી હાલતમાં બનીયો તેમ ખુશ રીતે જવાબ દીધો અને ઉપકાર માનીને પોતાના બીના બુટ કાહાડવા બપેછે તેવામાં પાસેના ઓરડા માહેથી એક છનો વીલાપનો સાધ સંલલાયો.

“કેમ, છીબી, તુંને કાંઈ જોઈયેછ કે?”

“કાંઈ નહી, જરા અંદર આવ.”

દુબરો સોરાબજીને મુકીને અંદર ગયો. થોડાવારમાં હરસે અને ભાગે ટુટે બોલે વાત કરતાં બેઠેના સાથ સોરાબજીના કાન ઉપર પડી યો, તેમાં એવું માલમ પડીયું કે છીબી કાંઈ દુબરાને પોતાની મરજી પરમાણે કરવાને બોહોંસ કરતી હતી અને દુબરો તે પરમાણે ચાલવાને તદ્દન નાખુશી લાગતો હતો.

“પણ, રામા, સાંભલતો ખરો, એમાં તુંને શું લાભ થશે,—હું જેમ કહું છું તેમ કરતો નહી કે ?”

“અરે, છીબી, તું મુગી રહે, નહીતો તું મને ઘેલો કરી નાખશે.”

“પણ હવે, હું જોઉં છું કે તારા મનમાં તેને કાંઈ ખુર કરવાની મતલબ છે; જો રામા, મારા દુખમાં તું વધારો ના કર—મારા માથાં ઉપર વધારે વીલાપ ના લાવ.”

સોરાબજી આ વાત સાંભળીને મનમાં ઘભરાયા.

રામો બોલીયો, “પણ તું બીચારી બેવકુફ ઓરત, હું નહી જાણતો કે હું તુંને શું જવાબ દેઉં, આપણને હવે લુખમરા શીવાયે શું રહેલું છે અને તારા મનમાં તે વીશેનો વીચાર હોયે એવું લાગતું નથી.”

“હા, મને કાંઈ વીચાર નથી હું તુને ખરું કહું છું—પણ જો એમ વીચારીયેતો તેમાંથી આપણું શું લલું થવાનું છે. જો, રામા, તું મારી ઉપર ખરેખર પીયાર રાખતો હોયેતો કાલે સઘલું સમુરીથી શોસીને દેખાડજે.”

એટલી વાત થયા પછી રામો પોતાનાં પરોણા આગલ આવીયો, પણ તે હાજર છે કે નહી તેથી તદ્દન બેખબર રહીને પોતાનાં વીચાર માંજ બેઠો; અને બોલવા લાગો.

“અરે બીચારી ઓરત, જોદા તારો છુટકો કરે અને જ લોકોએ તુંને એવી હાલતમાં લાવી મુકી છે તેને સારો રસતો બતલાવે અને સા રૂં કરવા શીખવે. જોદા ઉમરાવ સાવકશાને માફ કરે ! અરે, કાંઈ પચીસ રૂપીઆ તેની બીસાદમાં નથી, કે એવી ખરાબ હવામાં ગરીબ લુખે મરતાં કુટુંબને બાહર કાઢાડી મુકે.”

એવામાં પરોણા તેને નજરે પડીયો અને પોતાનાં દુખની સઘલી વાત કહી સંભલાવી કે જો ઉપરથી સોરાબજીએ જાણીયું કે તેમાં સઘ લો વાંક કારભારીનો છે.

“ખરેખર, તેણે હમારા ઘર ઉપર જીલમ્નાતનો હાથ મુકીયો છે પ

છુ કોણ જાણે તેની ઉપર શું ફરજ આવી પડતી હશે અને તેથી હું તેની સાંભને વીચારવાનો કાંઈ હક નથી.”

સોરાબજીને માલમ પડીયું, કે આગલ જે ઉંચી જાતનાં પકવાન થી તેને ખુશી મળતી નહી હતી, તે હવે માતરે રોટલી બુમલો સારી લુખથી પેટ ભરીને જમીયો; અને તેને તેમાં મીઠાસ વધારે લાગી. વલી પેંડાનું બીછાનું સઘલા નરમ અને મખમલનાં બીછાનાં આગલ ઘણું ખુશ લાગું અને તેને સહવારે માલમ પડીયું કે એવી ઉંઘ તેણે કોઈ દીવસે પણ કાઢાડી નહી હતી.

સહવારે અવાજ થઈ ગયું તોયપણ તે ઉઠીયો ન હતો; એટલામાં દરવાજાની બાહરથી મોટા ગુસે ભરેલા આવાજો તેનાં કાન ઉપર પડીયા તેથી જાગી ઉઠીયો. બારી વાટે ડોકાવતાં તેની નજરે એક ઘણો કુખ ઉપજાવે એવો દેખાવ નજરે પડીયો. બારણા આગલ એક દોંગો લાલ પુતી જેવો પારસી ઉભેલો હતો. તેનાં એક હાથમાં બંદુક અને બીજા હાથમાં એક ચોપડી હતી, કે જેમાં તે કાંઈ નોંધ કરતો હોયે એવું માલમ પડીયું.

“ચાલ, ચાલ, રાખા, ચાલ જલદી કર. આખો દાહાડો મને ખોટી કરવાનું તું ને કામ નથી, કાંયેકે તું ને જવું તો પડશે. મને આજે શીકાર કરવા જવું છે.”

રાખો દરવાજામાં ઉભેલો હતો; તેની બાયડી કીકા એહરાની અને દરદી તેના ખભાં ઉપર બેઠ હાથથી ટેકો દેઈને ઉભેલી હતી અને તે એનાં બે બચાં તેઓને ઘર માહેથી કાઢાડી મુકીયાથી શું ખરાબ પરીણામ થશે તેથી તદ્દન અનજાણું પેલા દોંગા પારસી અને તેનાં આ કરો તરફ અનખ થઈને જોયા કરતાં હતાં. જેવો કારભારી બોલી રહ્યો તેવો રાખાએ પોતાની બાયડી તરફ નજર કીધી; તેના એહરા ઉપર દાખેલો ગોસો નજર આવતો હતો; અને છીબીનાં એહરો પેયારથી કાલાવાલા કરતો હોયે એવું દેખાતું હતું. રાખાએ માથું ફેરવીયું, પોતાનો ગોસો દાખી દીધો અને મુઝો મુઝો ઉભો રહ્યો.

એવામાં કારભારીને એક રૂપાની દાખડી ભોંયે ઉપર પડેલી નજરે પડી તે ઉપરથી બોલીયો “હા! હા! આખે શું છે? રૂપાની તપકીર ની દાખડી! રાખા એ તારી પાસે કાંઈથી આવી?”

રામો બોલીયો, “હું કાંઈ જાણતો નથી, કદાચ ગઈ રાતે હમારે તાંહાં એક પરોણા ઉતરીયો હતો તેની હશે.”

સોરાબજી બાહર આવીને પોતાની દાબડી માંગી; અને તેને શા માટે એવી જગા ઉપર વાસો લેવો પડીયો તે ટુકમાં જણાવીયું. સોરાબજી અને કારભારી વાતો કરેછે એવામાં એક જોરથી વરસાદનું ઝાપટું પડીયું.

ગરીબ રામો બોલીયો, “સાહેબ, થોડા દાહાડા હમુને આપ્યે ઝુકડીમાં રેહેવા દેઓ, નહીં તો કે આજના પણ દાહાડો રેહેવા દેઓ, કોઈ બીજી જગા સોધી કાહાડીયે તાંહાંસુધી મારી ગરીબ બીચારી છીબી થી એવી હવામાં તકાઈ શકાશે નહીં.”

“રામા, મારેથી એમ થાયે નહીં. મને ઉમરાવ સાવકશાને એ કસ હોકમ મલેલોછે કે આજના દાહાડાથી વધારેવાર લગાડવો નહીં જોઈયે અને હવે મારી મરજી ઉપર કાંઈ રહીયું નથી.”

રામો બોલીયો, “બોદા, ઉમરાવ સાવકશાને માફ કરે. જેમ તમે હમારી ઉપર કરડા છેવો, તેમ તે તમારી ઉપર હોયે, તો તમારો હાલ પણ તેની સાથે દયા ઉપજાવનારોછે.” એ પછી તદ્દન પોતાનો આવાજ બદલી નાખીને બોલીયો, “સાહેબ, હું તમને કહું છું કે આ જ હમુને અહીંથી કાહાડીયાથી મારી બાયડીનું ખુન થાયેછે એવું હું સમજું છું. અને નહીં ઉમરાવ સાવકશાને ખાતર, કે નહીં તમારે, કે નહીં કોઈ બીજાને ખાતર, જાંહાંસુધી મારી ઓરતને માટે એક ઘર સોધી કાહાડું તાંહાંસુધી આ જગા ઉપરથી હું ખીસવાનો નથી.”

કારભારીએ પોતાની બંદુક આગળ ધરીને પોતાના માણસને હોક મંકીધો કે “એઓને તરત ઘર માહેથી હંકાલી મુકે.” રામાએ તેવામાં એક લોહોડાંનો તવાથો જમીન ઉપરથી ઉંચકીને સામણે ધરીયો.

કારભારી પોતાની બંદુક તૈયાર રાખીને બોલીયો “ચાલ ઘર માહેથી નીકલ.”

કુબરો બોલીયો “જાંહાંસુધી મારો પરાણછે તાંહાંસુધી કદી પણ એમ થવા દેઉં નહીં. જોઈયે કોણ હમુને કાહાડેછે. બાયડી પછવાડે ઉભી રહે; હું કહું છું કે તું અહીંથી આજે જશે નહીં.”

ઓરત બોલી, “પણ હું સારી પેઠે છું; હું બાહર જવાને શક્તી વાનછું.” એમ કહીને ઓરડામાં ચાલવા લાગી, પણ તેનું બોલવું

ખોટું ઠરીયું, કાંચેકે જો તેનો ધણી તેને પકડતે નહીતો તરત જમી ન ઉપર પડી જતે. એ ઉપરથી રામાએ કારભારી તરફ ઠપકાની ન જરે જોયું અને પોતાની બાપડીને આગલ ધરી, કે લોકો તેઓ ઉપર દયા લાવે. કારભારી એ નીશાણી સમજાયો, પણ તે બોલીયો,
 “હું શું કરું, હું નાચાર છું, ચાલો બાહર નીકલો.”

એવામાં સોરાબજી મોહોટે આવાજે બોલીયો, “સમુર” એ ઉપરથી સઘલા જાણે પોતાનો હાથ ખેંચીયો.

(સાધણછે.)

પોલટીસ.



હરેક કાંઈ ચીજ, નરમ માવાદાર અને જરા ચીકટ, બદનનાં દરેક ભાગ ઉપર મારવામાં આવે તેને પોલટીસ કરીને કેહેછે. પોલટીસ બોલ ધંગરેજીછે અને એ બોલ આપણા લોકો છુટથી વાપડેછે તે ઉપરથી માલમ પડેછે કે બરાબર પોલટીસ મુકવાનું રાત ધંગરેજીથી આપણને મલેલુંછે. તોયપણ પોલટીસને મલતો ઉપાયે હાંદુસથાનમાં અસલનાં વખતથી કામે લગાડવામાં આવેછે તેમાં કાંઈ શક નથી. જે તરેહવાર જાતનાં પાલાઓ છુડીને અથવા વરાસીયાં કરીને બાંધવામાં આવેછે, તે પોલટીસને મલતો ઉપાયેછે. પોલટીસ મારવાની તરણ મ તલબછે. એકતો જે ભાગ ઉપર મારે તેને ગરમી આપે, બીજી તે ભાગને નરમ રાખે અને તરીજી મતલબ તરેહવાર જાતની દવાઓ તે ભાગમાં પામે. જે ચીજથી બદનનાં હરેક ભાગને ગરમી મલેછે, તેથી જ તે ભાગ ઢીલો થઇને નરમ પણ થાયેછે. પોલટીસની એવી ખુબી ને લીધે તરેહવાર દરદો ઉપર તે લગાડવામાં આવેછે. સઘલી જાતનાં ચાંમડી ઉપરનાં સોજા, અને ગરગુમડાનું જોર નરમ પાડવા અથવા તેઓને જલદીથી પાકવાને મદદ કરેછે.

પોલટીસ બનાવવાનું કામ સેહેલછે અને તે હરેક કોઈ શખસ માથે લેછે, પણ પોલટીસ બનાવવામાં થોડી ધણી માવજત અને સમજની જરૂરછે, અને જોઇયે તેવી પોલટીસ દરેક જાણુ બનાવી શકતાં નથી. પેટલાં પોલટીસ જેમ અને તેમ હલકી હોવી જોઇયે. લારી અ

ને જાડી પોલટીસ ઘણી વેલા દરદને વધારે છે અને જેવો આરામ થવા ની આશા રાખીયે તેવો મલતો નથી. પોલટીસ વલી નરમ હોવી જોઈએ. નરમ પોલટીસમાં પાણી હોયે છે અને તે જગાને નરમ રાખે છે એટલું જ નહીં, પણ દરદનું જોર ઘણે દરજે જલદીથી કમતી કરી નાખે છે. સુકી અને કઠીણ પોલટીસમાં પાણી નથી અને તે જગાને ખુબવે છે અને દરદનું જોર ઉલટું વધારે છે. વલી પોલટીસ એટલી બધી નરમ નહીં હોયે કે તે જગા ઉપર રહી નહીં શકે અને બીજા લાગો ઉપર પંથરાઈને કચવચ પેદા કરે. એટલા માટે પોલટીસ જરા ચીકટ વસતુની બનાવવી જોઈએ કે તે એક જગા ઉપર રહી શકે. પોલટીસ જરા ગરમ હોવી જોઈએ. ગરમ પોલટીસ દરદી ભાગ ઉપર ઘણો વાર લગી સેકની માફક કામ લાગે છે. પોલટીસ ઘણી ગરમ નહીં હોવી જોઈએ, નહીંતો તે ચામડી ઉપર ફેફ્ફો હડાવશે. આંખણા લોકોમાં ગરગુમડાં ઉપર પેહેલાં પુશકલ ગરમ પોલટીસથી સેક કરવાની રેવ હોયે છે. ઘણી ગરમ પોલટીસથી ફાયદો કાંઈ થતો નથી; પોલટીસની ગરમી ચામડી ઉપર ખુશ લાગે એટલી હોવી જોઈએ. પોલટીસ હુમેશાં ગરમ હોવી જોઈએ એવું કાંઈ નથી; તે થંડી પણ કરીને લગાડવામાં આવે છે; પણ તદ્દન થંડી પોલટીસનાં કરતાં જરા સેહેજ કુકી વધારે પસંદ કરવા જોગ છે. પોલટીસને વારેઘડીએ બદલીયા કરવી જોઈએ, કાંપેકે તે થોડી વારમાં થંડી પડી જાય છે અથવા કઠીણ થઈ જાય છે અથવા તેમાં ફેરફાર થયાથી વાસ મારે છે, તેથી જે તરણ અથવા ચાર કલાકે બદલવાની જરૂર છે.

સાધારણ પોલટીસ ઘઉંનાં આટાની અથવા પાંઉંની બનાવવામાં આવે છે. આપણા લોકો ઘઉંના આટાને પાણીમાં ખુબ મેલવીને તેને ચુલા ઉપર ધીમી આંચે ગરમ કરે છે અને જરા ઘારી માલમ પડી એટલે તેને કાહાડીને એક જણાં કપડાના બે પરમાં વીરાલીને બદલ ઉપર મુકે છે; અથવા પાંઉંના ગરને પાણી અથવા દુધમાં ભીજવી તેને એક ચમચા વતી ભાંજી નાખીને ચુલા ઉપર ખખડાવીને ઉપર જણાવીયા પરમાણે મુકે છે; અથવા પાંઉંની સરખી કાતરીએ બનાવીને તેને ઉકલતાં પાણીમાં ખોરીને બે વાસનની વચ્ચે દાખી સઘણું પાણી કાહાડી નાખીને જુના કપડાના કટકામાં વીરાલીને મુકે છે. ઉપલી રીતથી પોલટીસ બનાવીયાથી તે જલદીથી થંડી પડીને સુકાઈ જ

યેછે અને તેને વારેઘડીએ બદલવાની જરૂર પડેછે. જો પોલટીસ બરાબર કામ લાગે એવી બનાવવી હોયેતો આ નીચે જણાવીયા મુજબ કરવી. ઘઉંના આઠા અથવા પાઉંની પોલટીસ હમેશાં દુધમાં બનાવવી. દુધ તાજું હોવું જોઈયે. પાઉંની કાતરીએ કરવી અને તેને દશ મીનોટ લગી દુધમાં ખેરી રાખવી. તે પછી ધીમી આંચે ચુલા ઉપર ઉકાલવી અને જારે તે જરા ઘટ થવા માંડે (નહી ઘણી નરમ કે નહી ઘણી સુકી) એટલે ઉતારીને અમચા વતી લાંજીને એકસરખી વગર ગાંગલાની કરીને એક આઈલ કલાઈના કટકા ઉપર પાંથરવી અને નીચે જણાં કપડાંનું પર લેઈ, જાંઠાં ગરજ પડે તાંઠાં સુકવી. દુધ વાપડીયાથી તેમાં તેલનો ભાગ આવીઆથી પોલટીસ ઘણો વાર લગી નરમ રહેછે; પાણી વાપડીયાથી તે જલદીથી સુકી થઈ જાયેછે. દુધ તાજું વાપડવું જરૂર છે નહીતો તે જલદીથી વાસ મારી આવેછે. દુધની બનાવેલી સહવારની પોલટીસ સાંજ લગી ચાલી શકેછે. સાંજે બીજી બદલવાની જરૂર છે કાંચેકે તેટલાવારમાં દુધ વાસ મારી આવેછે. પાણીની બનાવેલી પોલટીસ એટલોવાર લગી ચાલી શકતી નથી. જો દુધ નહી હોયે અને પાણી વાપડવું પડીયુંતો આઠાને અથવા પાઉંને વધારે ચીકટ કરવાને માટે તેમાં અલસીના આઠાનો ભુકો નાખવો; આઠાના દર તરણુ ભાગે એક ભાગ અલસીનો ખસ થશે. કપડાંનું પર લેવાની જરૂર છે, કાંચેકે તેથી પોલટીસ એક જગા ઉપર બરાબર રહી શકેછે અને આમડીને વલગી રહેયાથી જે કચવચ થાયેછે તે નીકલી જશે. જો અલસીના આઠો હોયે નહી તો એ પોલટીસમાં થોડું સાલાડનું તેલ સાથે મેલવવું અને તેની સપાટી ઉપર થોડું તેલ વાપડવું, એથી પોલટીસ ઘણોવાર લગી નરમ રહેશે. આપણા લોકોનો વીચાર છે કે ચીકાસ સોજાએ ઉપર નુકસાની કરેછે અને સોજાને વધારેછે, તેથી તેલ વાપડવાની આનાકાની કરેછે, પણ એ વીચાર ગલત છે. પોલટીસ સુકવાની મુલ મતલબ જે ભાગ ઉપર લગાડી હોયે તેને ગરમી આપવાની અને ભીંજો અને નરમ રાખવાની છે. એ મતલબ, આપણા લોકો જે જણા કપડાંમાં પોલટીસને લપેટીને બનાવેછે તેથી જલવાતી નથી, પણ કપડાં માહેથી પાણી જલદીથી ઉડી જાયેછે અને થોડાવારમાં પોલટીસને થંડી તેમ સુકી કરી નાખેછે. એટલા માટે જો જણા કપડાંને બદલે આઈલ કલાઈ વાપડીયું હોયેતો તે પા

છીને ઉડી જતાં ચટકાવશે અને તે પોલટીસને ઘણા કલાક લગી ગરમ તેમ નરમ રાખશે.

ઘઉંનાં ચાટા શીવાયે પોલટીસ બીજા જાતનાં ચાટાઓની પણ બનાવવામાં આવેછે. તેમાં મુખીય અલસીનો ચાટો તેમાં તેલનો ભાગ આવીયાને લીધે ઘણા પસંદ કરવા જોગછે. થોડાં ગરમ પાણીમાં થોડો અલસીનો ચાટો નાખવો અને ખુબ મેલવવું, તેમાં બીજો થોડો ચાટો અને થોડું ગરમ પાણી નાખીને ફરીથી મેલવવું. એ પરમાણે જટલી ગરમ પડે તેટલી પોલટીસ બનાવવી. હાલ જે અલસીનો ચાટો વાપડવામાં આવેછે તે માહેથી સઘળું તેલ કાઢાડી નાખવામાં આવેછે. ખુદ અલસીનાં ચાટા જેવો એ ચાટો ગુણકારક નથી. આપણા લોકો જે અલસીને સેહેન છુડીને ગરમ પાણીમાં ખડખડાવીને વાપડેછે તે ઘણી જાડી અને કઠંગીછે અને જગાને વધારે ખુબવેછે. અલસીને ખુબ છુડીને બારીક ચાટા જેવી કરવી જોઈયે. ઘઉંનાં ચાટા કરતાં અલસીમાં વધારે જલદીથી પકાવવાનો ગુણછે.

ઘઉંનાં અને અલસીનાં ચાટા સીવાયે બીજા પુશકલ ચીજોની પોલટીસો બનાવવામાં આવેછે અને તેઓની મતલબ દવા તરીકે ગુણ કરવાનોછે. એવી પોલટીસ વાપડતાં જીણા કપડાંનું પર આપવાની જરૂર નથી; પોલટીસ તે ભાગને ખરાબર લાગવી જોઈયે. કેટલીએક જાતનાં દરદોની પીડા અથવા ખરાબ વાસ દુર કરવાને માટે એવી પોલટીસો વાપડવામાં આવેછે. ખસખસનાં પોસની પોલટીસ. ખસખસનાં પોસને પાણીમાં ખુબ ઉકાલવું અને તે પાણીમાં પાંઉનો ગર મેલવીને પોલટીસ બનાવવી. એ પોલટીસથી દરદને આરામ મલેછે.

ગાજરની પોલટીસ. ગાજરને પાણીમાં ઉકાલીને તેને છુડીને બાંધવો. ખરાબ ચાંદાં ઉપર તેનું દરદ નરમ પાડવાને અને વાસ દુર કરવાને એ પોલટીસ ઘણી ઉપયોગીછે.

કાંદાની પોલટીસ. ગાજરની પોલટીસની મીસાલે બનાવવી. તે ગર-ખુમડાંને ઘણી જડકથી પાકવેછે.

કોલસાની પોલટીસ. સાધારણ પાંઉની અથવા અલસીની પોલટીસમાં બારીક કોલસાની ભુકી મેલવી દેવી. એ પોલટીસથી ચાંદાંનો વાસ તરત નરમ પડેછે. એ પોલટીસ ઘડી ઘડી બદલવી જોઈયે.

જેને આપણા લોકો પરાંલીયાં કરીને કેહેછે તે તરેહવાર જાતનાં

દવાનાં પાલાઓ ગરમ પાણીમાં બોરી અથવા ઉકાલીને બાંધવામાં આવે છે, અને તે ઉપર જણાવેલી પોલટીસને મલતાં આવે છે.

થોડાં વરસ થયાં પોલટીસને બદલે એક બીજો નવાઈ સરખો ઉપાયે સોધી કાઢાડવામાં આવીયો છે. તે પોલટીસનું કામ કરે છે એટલું જ નહીં પણ તે બીજી ઘણી રીતે ઉપયોગી છે. એનું બેયાન આવતા આંકમાં કરશું.

જે હેર.

સોમલખાર—હરતાલ.

ગયા આંકમાં જણાવીયું હતું કે ૧૮૪૮ થી તે ૧૮૬૪ લગીમાં સુબઈ શેહેરમાં સોમલતાં જે હેરથી ૫૯ મરણ નીપજ્યાં હતાં, તેમાં આપઘાતથી ૨૭, પરઘાતથી ૪, અકસમાતથી ૬, અને બાકીનાં ૨૨ શી તરેહ થયાં તેની ખબર નથી. ઇંગલંડ દેશમાં ૧૮૫૧ માં સોમલ વેચવા બાબેની બંદી થયા આગમજ, અને તેને ખેસ અથવા ગલી સાથે ભેલીને વેચવાનો હોકમ કીધા આગમજ એ જે હેરથી પુશકલ મરણો નીપજતાં હતાં; એ વખતે દર તરણ જે હેરથી થતાં મરણોમાં એક મરણ સોમલથી થતું હતું. એ પછી દર દશ મરણોમાં એક મરણ થવા લાગું. સોમલને વારંધડીએ જે હેર માફક વાપડવામાં આવે છે તેનાં કારણો દેખાઈતાં છે. તે આટાનાં જેવું સફેદ છે અને તેથી તે જલદીથી પીછાની શકાતું નથી. વલી તે વગર સવાદનું છે, તેથી ખોરાકમાં અથવા પાણીમાં તે માલમ પડી આવતું નથી. તે ખોરાકમાં કાંઈ પણ ફેરફાર કરીયા વગર ભેલાઈ શકાય છે. વલી તે ઘણું સસતું છે; અરધે રૂપીએ રતલ અથવા એક દોહોડીયે સવા તોલો મલે છે; અને તેથી તે સઘલાને મેલવવાને સવલ પડે છે. સોમલ મેલવવાનું સવલ પડે છે તેનું એક બીજું કારણ છે. એ જે હેર ઉંદર મારવાને માટે ઘણું સાધારણ છે અને એવે બાહાને લોકો એ ખરીદે છે અને ધારાથી ઘણી બંદી થયા છતાં હજુર બજારમાં હરકોઈને મલી શકે છે. કોઈ કોઈ વેલા થોડાએક જણ, અફીમની મીસાલે સોમલ ખાવાની ટેવ છે, એવે બાહાને ખરીદે છે. એમ કેહે છે, કે આસતરીયા, સતીરીયા અને હુનગરી તરફનાં પાહાડી રહેવાસીઓ પોતાનો દેખાવ સુંદર રાખવાને મા

ટે અને પાહાડો ઉપર વગર થાકી જવે ચહુડવાને માટે સોમલ ખાવાની ટેવ રાખેછે. એવીજ ટેવ હીંદુસથાનના ઉતર તરફનાં લાગોમાં ફેલાયેલીછે, અને ઘણાં લોકોને સોમલ ખાવાની ટેવ હોયછે. ઉતર હીંદુસથાન તરફથી મુંબઈમાં ભીખારીઓ અને મજૂરો આવેલા સોમલ ખાયેછે, એવું આપણે વારંવાર સાંભળીયેછે તે ખરી વાતછે. તેઓ પેહેલાં ઘણું જ થોડું થોડું ખાતાં ખાતાં આસતે આસતે વધારે ખાવાની ટેવ પાડેછે અને પછી એક વખતમાં નહીં મનાઈ શકે એટલું ખાયેછે, એવું કેહેવામાં આવેછે. ડાક્ટર રાસકો કેહેછે, કે યુરોપ દેશનાં લોકો એક વખતમાં ઠાઠા થી તે પાં ગરેન લગી ખાઈ જાયેછે; પણ જારે લોકો જાણે કે હીંદુસથાનના લોકો એક વખતમાં એક ટોલાથી વધારે ખાઈ જાયેછે તારે તે વધારે અચરતી ઉપજાયેછે. પણ એમાં નવાઈ જેવું કંઈ નથી; ટેવ પડીયાથી હરેક જેહેર સાધારણ ખોરાકની માફક થઈ જાયેછે અને તે થોડા વખત પછી વગર ધાસતીએ લેવાઈ શકાયેછે.

સોમલ પાણીમાં જલદીથી પીગલતું નથી. લાયેગે એક ઐનસ થંડાં પાણીમાં એક ગરેન પીગલી શકેછે. ગરમ ઉકલતાં પાણીમાં દર એક ઐનસે ૧૨ ગરેન પીગલેછે. દુધ, કાફી, ચાહે, વાઈન, બરાંનડી અને તેલમાં પાણી કરતાં પણ થોડું પીગલેછે, પણ એટલું થોડું પણ નુકસાન કરીયા વગર રહેતું નથી. સોમલ ઘણું ખડું પકાવેલાં ખાણું સાથે ભેલીને આપવામાં આવેછે. પાણીમાં અથવા દારૂમાં આપવામાં નથી આવતું કાંયેકે તેમાં જલદીથી છુટો લુકો જણાઈ આવેછે. જે લોકો આપઘાત કરેછે તેઓ લુકો અથવા બારીક કટકા કરીને ખાઈ જાયેછે. સોમલ હાજર હોવાથી ખોરાકમાં કંઈ ફેરફાર થતો નથી અથવા સોમલનો કંઈ પણ સવાદ નહીં હોવાથી બુરાં આદમીની મતલબ સેહેલથી પુરી પડેછે. જોકે સોમલ જલદીથી પીગલી શકતું નથી તોયપણ ખાધા પછી તે હાજરીના રસથી તરત પીગલી જાયેછે.

સોમલ લીધા પછી તરત કંઈ માલમ પડતું નથી, પણ અરધા અથવા એક કલાકમાં જીવ હોહોવાયેછે, ઉબકા આવેછે, ફેર આવેછે અને હાજરીમાં આગં બલેછે અને એ આગ વધતી જાયેછે. તે પછી વામીટ થવા માંડેછે; પેહેલાં સઘળું ખાણું પડેછે, તે પછી બુરા રંગનું ઈડાંની સફેદી જેવું વામીટ થાયેછે અને કંઈ પણ ખોરાક ટકી શકતો નથી. એ પછી પેટ છુટી જાયેછે, પેટમાં આગ બલવા માંડેછે.

પેટેલાં એકે જે પેટ હુમેશની માફક આવેછે અને પછી તરત કાંજના જેવાં સફેદ પેટ આવેછે અને કોઈ વખતે તેમાં લોહીની જરૂરી હોયછે. વામીટ થયા પછી તરત ગલાંમાં પુશકલ આગ બલવા માંડેછે અને પેટ આવવા સાથે પગ હાથમાં આંકરાં આવેછે. એ સાથે આંખ લાલ થઈ આવીને અગત બલવા માંડેછે, અને માંથું ડુબેછે. એ પછી આંગ થાંડું પડવા માંડેછે, આંકરાં વધી પડેછે અને ૬ થી ૨૪ કલાકમાં મરણ નીપજેછે. ઉપલો હેવાલ ઘણાખરો કોલારાના મરણને મલતો આવેછે, પણ પેટમાં, ગલાંમાં અને આંખોમાં અગત કોલારાના મરણમાં નથી હોતી તેથી તે જણાઈ આવેછે; પણ ઘણી વેલા બનેછે કે સોમલના જ્વરથી કાંઈ પણ જાતની અગત માલમ પડતી નથી અને તારે બેઉમાં ફરક સમજવો ઘણો કઠીણ પડેછે. જો ખોરાક ખાધા પછી થોડાવારમાં વામીટ અને પેટ છુટે અને કોલારાનો મરણ ફેલાતો નહીં હોયતો સમજવું કે કાંઈ જ્વરની અસર થઈછે, તોયપણ હુમેશાં ચોકસથી કેહેવું મુશ્કેલ છે.

સોમલ ખાધા પછી ઉપર જણાવીયા તે ચીનહો હુમેશાં માલમ પડતાં નથી. કોઈ વેલા વામીટ અથવા પેટ આવતાં નથી, પણ માત્ર પેટમાં અગત બલીને, સુસતી પેદા થાયછે, અને અમક થઈને થોડા વારમાં મરણ નીપજેછે.

ઘણી વેલા સોમલ જારે ખોરાક ખાધા પછી લીધું હોયછે, તારે બે તરણ કલાક લગી કાંઈ પણ ખરાબ અસર માલમ પડતી નથી. ઘણી વેલા ઉલટી થઈને ખોરાક સાથે ઘણાખરો ભાગ નીકલી જાયછે. જે કાંઈ થોડો ભાગ રહેછે અને જો તે લુકાને બદલે કટકા હોયછે તો તે એક જે દાહાડા રહીને પચીને ખરાબ અસર કરેછે.

જો કદાચ મોહોત માહેથી બંચી જાયછે તો પછવાડેથી બીજી રીતે ઘણું લગી હરાન થયા કરેછે. આંખો લાલ થઈને સુજ આવેછે, આમડી ખુલવાવેછે અને ઉપર ડુલા ઉઠી આવેછે, તે સાથે વારંઘડીએ લકવાનો મરણ લાગુ પડેછે; તે સાથે આંમડી અને જીભની બોલ નીકળેછે અને બાલ ખરી પડેછે; પીસાબમાં અગત ચાલેછે અને કમલો થાયછે.

સોલમી અને સતરમી સદીમાં યુરોપખંડમાં, તેમાં સુખીય ઇટલી અને ફ્રાંસ દેશમાં ખોરાકની સાથે થોડો થોડો સોમલ બેલીને

રીખાવીને શક ઉપજવીયા વગર મારી નાખવામાં આવતા હતા; બા
પડી પોતાના ઘણીને, ઘણી પોતાની બાપેડીને, ચાકર પોતાના સેકને,
અને સેક ચાકરને એ રીતે મારી નાખતા હતા. દરરોજ સોમલનો
થોડો ભાગ ખોરાક સાથે ભેલતા હતા અને દરરોજ તેનું વળત વધારી
ને બે, ચાર, છ મહીને બલકે એક વરસે પણ શક પેદા થયા વગર પોતા
ની બુરી મતલબ ચલાવતા હતા. એવી રીતે જેડેર દીધેલાંને પેહેલાં સે
હેજ વામીટ અને પેટ આવતાં હતાં અને તે સઘલી જાતના ઉપાયો
કરવા છતાં તે ચાલુ રહેતાં હતાં. તે પછી તરેહવાર દરદો પેદા થતાં
હતાં અને ભોગમાં પહેલો હુમેશાં એમજ વીચારતો, કે તેને કાંઈ નહી
પરખાયે તેવું દરદ થયુંછે; અને આખરે તે સોમલના જેડેરથી ભોગ
થઈ પડતો હતો.

સોમલ એટલુંતો જેડેરીછે, કે તેના ૨ અથવા ૩ ગરેન એક મો
ટાં માણસને થોડા કલાકમાં મારી નાખી શકછે. એથી વધારે વળ
તનું સોમલ ઘણી વખતે કાંઈ ખરાબ અસર કરતું નથી તેનું એક કા
રણછે. કેટલુંએક સોમલ પેહેલાં વામીટમાંજ નીકલી જાયછે અને
બાકીનું રહેલું એટલુંતો થોડું હોયછે કે તે પછી ઘણી ખરાબ અસર
કરી શકતું નથી.

ઉપાયે—જેવું માલમ પડીયું કે સોમલ ખાધામાં આવેલોછે તો
પેહેલાં સલફેટ આફ્રીનકના ૨૦ ગરેન લેઈ ગરમ પાણીમાં મેલવીને
પાઈ દેવું અને ઉપર પુશકલ ગરમ પાણી પાવું. જો એ દવા નહી હોય
તો રાઈના લુકાની એક બે ચમચી ગરમ પાણીમાં ભેલી પાઈ દેવું.
જો તે પણ નહી હોયતો પછી એક ચમચો લરી નીમક તેને એક તં
મબલર લરીને ગરમ પાણીમાં મેલવીને સઘલું પાઈ દેવું; તેથી જોલા
સથી વામીટ થશે. જો પુરતું વામીટ થયું નહી હોયતો તે ઉપર ગર
મ પાણી તંમબલર લરીને દશ મીનીટે અથવા પા કલાકે પાતા જવું.
તે પછી તરત દુધ મંગાવવું અને જેટલું પીવાયે તેટલું પાવું અને
વામીટનું ઉતેજન કરવું. તે સાથે ઈંડાની સફેદી પણ કાચીજ પાઈ
દેવી. જારે ખાતરી થાય કે હોજરી હવે ખાલી થઈછે, તારે ચુનાનું
પાણી બનાવી તેમાં તેટલુંજ મીઠું અથવા સાલાડનું તેલ મેલવીને,
અથવા દુધ, ચુનાનું પાણી અને ઈંડાની સફેદી મેલવીને પાઈ દેવું.
(ચુનાનું પાણી આ પરમાણુ બનાવવું. કરીચુનાના એક તાના કટ

કાને થોડું પાણી નામીને લુકો કરી નાખવો અને તે એક તંબલર પાણીમાં ખુબ હીલવવો અને પછી તે પાણી ઠરવા દેવું; ઉપરનું પાણી કાઢાડી લેવું અને બીજું તાજું પાણી નામીને ઉપરની મીસાલે કરતા જવું) એ ઘણું કાયદાકારક છે. ચુનાનું પાણી સોમલ સાથે મલી જઈને તેને જલદીથી પીગલે નહીં એવો કરે છે અને તેલ તેને પોતાની અંદર વીટાલી રાખે છે, કે તે હોજરીમાં વલગી રહે નહીં. સોમલ પોતે પેટ લાવીને ઝાડા સાથે નીકલી જાય છે. એટલા મારે જો પેટ નહીં આવેલાં હોયે તો એરંડીયું તેલ એક ઐતસ પાવું, કે જ્યો પેટ સાથે એ જોડે નીકલી જશે. એ પછી ડાકટરની મદદની વધારે જરૂર છે. જો આંગ થંડું થઈ જાયે તો બરાંડી, લીકર અમોનીયા આપવો. જો પેટ ઘણું આવે અને ઘણું દરદ કરે તો અક્રીમનો અરક દશ પંદર ટીપાં અલસીની ચાહેમાં આપવાં.

નલનું પાણી.



વેહારના તલાવનું પાણી લોહાડાના મોટા નલોની મારફતે મુંબઈ શેહેરમાં લાવવામાં આવે છે, અને એ નલો માહેથી બીજા નાહના લોહાડાના અથવા સીસાંના નલોને રસતે દરેક ઘરના દરેક માલા ઉપર ચાલુ પોહોચાડવામાં આવે છે. ગયા આંકમાં જણાવીયું હતું કે મોટા લોહાડાના નલોમાં પાણી બીગડતું નથી; જો કદાચ લોહાડું કાટ ખાઈને પાણીમાં પીગલે તો તે નુકસાન કરેલાને બદલે એર કાયદાકારક છે. એજ મીસાલે જો ઘરમાં નાહના નલો લોહાડાના લીધા હોયે તો કાંઈ પણ ખાસતી રહેતી નથી. પણ વારે ઘડીએ લોહાડાના નલને બદલે સીસાંના નલો વાપડવામાં આવે છે, કાંયેકે તેઓ નરમ હોવાના સખળથી જોમ ગમે તેમ મંડાઈ શકાયે છે અને ઘરના હરેક ખુણામાં સેહેલથી ગોડવાઈ શકાયે છે. જોમ પાણી લોહાડાની ઉપર તેમ સીસાંની ઉપર પણ અસર કરે છે, અને જો સીસાંનો ખાર થઈને પાણીમાં પીગલે અને તે પીવામાં આવે તો ઘણું જ ખાસતી ભરેલું છે. સીસાંના સઘલા ખાર જોડે હોયે છે અને જો વજન કરતાં વધારે બદનમાં પેવસ થાયે છે તો દરદ પેદા કરીયા વગર રહેતું નથી.

એવું માલમ પડીયું છે કે જાંહાંશુધી દરએક ગાલન પાણીમાં સીસાં ના ખારનો એક ગરેનનો વીસમો ભાગથી વધારે નથી આવતો તાંહાં શુધી તે પાણી નુકસાન કરતું નથી; પણ કેટલાએક દાખલાઓ જણાવેલા છે કે જાંહાં એથી પણ થોડાં વનનથી નુકસાન થયું હતું. ઉપર જણાવેલા વનનથી વધારે હોયેતો ખચીતથી ધાસતી ભરેલું છે. એટલા માટે સીસાંના નલો વાપડવામાં ઘણીજ સંભાલ રાખવી જરૂર છે. લંડન, એડીનબરો અને યુરોપનાં બીજાં શહેરોમાં જાંહાં નલની મારફતે પાણી પોહોચતું કરવામાં આવે છે અને જાંહાં સીસાંના નલો વાપડેલા હોયે છે તાંહાં વારંઘડીએ તે માહેથી પસાર થયેલું પાણી પીધાથી નુકસાન થયેલું જાણવામાં આવીયું છે. જુદી જુદી જાતના પાણી સીસાંની ઉપર જુદી જુદી અસર કરે છે. કેટલાંએક એવાં પાણી આવે છે કે જે સીસાંને જલદીથી પીગલાવે છે, વલી કેટલાં એક સીસાં ઉપર તદ્દન અસર કરતાં નથી. ખાલેસ પાણી કે જેમાં મુદ્દલ ખારનો ભાગ આવતો નથી, અથવા તેથી ઉલટું જે પાણીમાં પુશકલ ખારનો ભાગ આવે છે, તેવા પાણી સીસાં ઉપર જલદીથી અસર કરે છે. પણ જે પાણીમાં છુટી કારખાનીક આસીડનો ભાગ પુશકલ આવે અથવા જે તેમાં સાધારણ નીમકનો ભાગ વધારે હોયે છે તે તે સીસાંની ઉપર અસર કરે છે. જે પાણીમાં સલફેટ અથવા કારબોનેટ આફ લાઈમ હોયે છે, તે સીસાં ઉપર અસર કરતું નથી.

સારાં ભાયેગે વેહારના તલાવના પાણીમાં એવાતો ખાર આવેલા છે કે તે સીસાં ઉપર અસર કરી શકતું નથી. ડાકટર હેનરે ૩૦ દાહાડા લગી એક સીસાંનો કટકો વેહારના પાણીમાં રાખી મુકીયો તોયપણ તે ચલકતોજ રહેયો અને પાણી તપાસતાં તેમાં સીસાંનો ભાગ કાંઈ પણ માલમ પડીયો નહી. એ ઉપરથી ખુશી થવાનું કારણ છે, કે વગર ધાસતીએ આપણા ઘરોમાં સીસાંના નલ મુકી શકીયે. તોયપણ જરા વધારે મેહેનતે લોહોડાના નલો મુકીયા હોયેતો વધારે સાફ, કાંચેકે પછી આપણને પાણી વીશે જરા પણ શક રહેજ નહી. વેહારના પાણીમાં કદાચ આગલ ચાલતાં એવો ખાર આવે કે તે સીસાં ઉપર અસર કરે અને તે જે પાણી પછી પીવામાં આવેતો તે નુકસાન કરીયા વગર રહેજ નહી.

આજારી માણસની માવજત.

એક ચોવીસ કલાકની અજમાયશ.

એક દાહાડાની સહવારથી તે બીજા દાહાડાની સહવાર લગી અ
ને એ પરમાંણે દરરોજ, આજારી માણસની સઘલી રીતની માવજત
કેમ કરવી તે દરેક માણસને જાણવાની જરૂર છે, કાંયેકે હરેક વખતે
હરેક માણસને, મરદ ધ્યા આરતને, એ કામ કરવાની જરૂર પડે છે,
અને તે વખતે અંજાણપણું દેખાડવું ઘણું જ કઠણું તેમ નાલાયેક છે.
હરેક વખતે આરતને પોતાનાં ખાવીદની, મરદને પોતાની આરતની,
ખાપને દીકરાની અને દીકરાને ખાપની, ભાઈ બેહેનની અને બેહેનને
ભાઈની આજારી હાલતમાં માવજત કરવાની જરૂર પડે છે (અને એવી
માવજત કરવામાં કોણ ખુશી લેતું નથી) એવી વખતે સઘલાને એ
વીથેનું થોડું ઘણું પણ રાન હોવું જોઈયે.

એમ વીચાર કરો કે એક મરદ સંકત રોગથી આજારી છે અ
ને તેની ખાપડીને માવજત કરવાની જરૂર પડી છે, ખાપેડીએ આ
નીએ જણાવીયા પરમાંણે માવજત કરવી.

આજારી માણસને રાતરે ઘણી ઉંઘ નથી હોતી અને તે સહવા
રનાં પોહારમાં ઉંઘાયે છે. એ વખતે આરડામાં કાંઈ પણ જાતની ગડ
બડ કરવી નહીં; સાફસુક કરવાનું, ઝારવાનું, પખોડવાનું સઘણું કામ
મોકુફ રાખવું; આરડામાં કોઈને પણ આવવા દેવું નહીં અથવા બ
ચાંને કલખલાત કરવા દેવું નહીં. એ વખતની ઉંઘ તેનાં આખા
દાહાડાનાં ઉજાગરાને અને દરદનાં જોરને આશાપશ આપે છે અને
એ વખતે જોઈલું દરદનું જોર કમતી થાયે છે અને કુદરત તેને રાહ
ઉપર લાવવાને મદદ કરે છે, તેટલું બીજાં કોઈ પણ વખતે થતું નથી.
એ વખતની ઉંઘ જો ગડબડ કીધાથી ઉડી જાયે છે તો દરદી નાખુશ
થાયે છે અને સારો દીવસ બેચેન રહે છે અને સઘલા ઉપાયો છતાં દર
દનું જોર વધે છે. એટલા માટે એ વખત સંભાલવાની ઘણી જરૂર છે.

જો સારી રાતનો ઉજાગરો હોયે અને સહવારનાં પોહારમાં પણ
ઉંઘ આવી નહીં હોયે તો, સહવારનાં પોહારમાં બેહેલું કામ દરદીનું
મોકુફ સાફ કરીને થોડી ગરમ ચાહ અથવા ગરમ દુધ આપવાનું

છે. આખી રાતનાં ઉજાગરા અને ભુખ પછી એ ખાણું તેનાં જીવ ને હુશીયાર કરશે અને તે પછી તેને ઉંઘ આવશે. જો એ વખતે ઉંઘ આવી હોયેતો કદી પણ ઉઠારીને આપવું નહીં. એટલા માટે નવ વાગા લગી દરદીનાં એારડામાં કાંઈ પણ જાતની ગડબડ કરવી નહીં જોઈયે. જો સહવારનાં પોહારમાં દવા આપવાને ફરમાવેલી હોયેતો કદી પણ ભુખે પેટે આપવી નહીં, પણ ચાહ અથવા દુધ લીધા પછી અરધે કલાકે આપવી. ઉંઘ માહેથી ફારેગ થયા પછી છેક નવ કલાકે દરદીએ ઉઠીને આંગ ઘોવું. સઘલાં દરદીમાં આંગ ઘોવાની ઘણીજ જરૂરીયાત છે અને કદી પણ એ કામ ચુકવું નહીં જોઈયે. આંગ ઘોયાથી આમડી સુકી હોયેછે તે નરમ પડેછે અને પસીના જોલા સથો છુટેછે અને તેથી દરદનું જોર ઘણું કમતી થાયેછે. ઘણી વખતે બનેછે કે જો દરદીનું આંગ સાફ કરવાને ભુલી જાયેછે તો સઘલાં ઉપાયો છતાં દરદીને આરામ થતો નથી. આપણા લોકોમાં એ વીશેનું ઘણું બેદરકારપણું તેમ અજાણપણું છે. આબરી માણસનું આંગ ઘોવાને હુમેશાં તેઓ બીહીંછે, કે રખેને દરદ વધો પડે. જો આંગ ઘોતાં સંભાલ રાખી નહીંતો દરદ વધીયા વગર રહેજ નહીં, પણ જો આંગ સંભાલથી ઘોયેતો દરદનું જોર કમતી થયા વગર પણ રહે નહીં. આંગ ઘોતી વખતે સંભાલ રાખવી કે દીલ ઉપર પવનનો ઝપાટો લાગે નહીં. ઘણી વેલા દરદી ઉઠવાને અશક્ત હોયેછે અને પોતાથી આંગ ઘોવાને બનતું નથી, એ વખતે માવજત કરનારે દરદીનું આંગ બીછાનાં ઉપરજ સાફ કરવું જોઈયે; એ કરતી વખતે ઘણી સંભાલ લેવાની જરૂર છે; બદન ઉપર પવનનો ઝપાટો આવે નહીં તેની સંભાલ રાખવી. તે પછી બીછાના આગલ એક કુંડીમાં ગરમ પાણી લાવવું અને તેમાં એક નાહનો વાદલાંનો કટકો જોરીને, ચેહેરો, ગરદન, છાતી, પેટ, હાથપગ, બરડો ઇતીયાદી લાગો વારાફરતે ઘોવા અને તરત એક નરમ સુકા તુવાલ વતી નુછી નાખીને ઢાંકી દેવા. એ પરમાણે કીધાથી દરદીને ઉઠાડીયા વગર તેનું આખું આંગ ઘોવાશે અને સાફ થશે. આંગ સાફ કરીને ઘોતાં કપડાં પેહરાવવાં જરૂર છે. આપણા લોકો આબરી માણસને દરરોજ ઘોતાં કપડાં પેહરાવવાનું બીનજરૂર સમજેછે, પણ દરરોજ ઘોતાં કપડાં પેહરાવીયાથી દરદમાં કેટલા ફાયદો થાયેછે તે તેઓ સમજતાં નથી. દરદીને વારંવાર પસીના પડેછે

અને તેથી કપડાં ભીંગાઈને ખરાબ થાય છે; એવાં કપડાં આંગ ઉપર રહેવા દીધાં હોયે તો બદનમાં પાછો મેલ પચે છે અને દરદને વધારે છે, એટલા માટે દરરોજ દરદીનું આંગ ધોયા પછી ઘોતાં કપડાં બદલાવવાં જરૂર છે. આંગ ધોવાને અને કપડાં બદલાવવાને સેહેલ પડે એટલા માટે દરદીનું બીછાનું દીવાલની બાજુ લગી લેઈ જવું નહીં, પણ સઘલી તરફ ફરી વલાયે એટલી જગા રાખવી. એજ પરમાણે બીછાના ઉપરની આદર જો પસીનાથી ભીંગાઈ હોયે અથવા કાંઈપણ રીતે ખરાબ થઈ હોયે તો બદલી નાખવી. જો દરદી ઉઠી શકે તો તેને એક ખુરસી ઉપર બેસાડવું અને બીછાનું અછી રીતે સાફ કરવું અને જો ફેરફાર કરવો હોય તે કરી લેવું. જો ઉઠવાને શક્તીવાન નહીં હોયે અને જો બીછાનું સાફ કરવાની અને આદર બદલવાની જરૂર દીશે તો દરદીને એક બાજુ ઉપર કોર દેવરાવવી અને આદરનો ઢગલો કરીને દરદીની હેઠે લાવવી; તે પછી બીજી બાજુ ઉપર આસતેથી કોર દેવરાવવી, એમ કીધાથી આદર સેહેલથી તીકલી શકશે અને બીછાનું પણ સાફ થઈ શકશે. એ પછી દરદીને જરા થાક ચડે છે અને તે ટલા માટે તેને થોડો વખત આરામ આપીયો હોયે અથવા ઉંઘાવા દીધો હોયે તો વધારે સારું.

અંગીયારેક વાગે ખાણનો વખત થાય છે એ વખત કાંઈ ચોક્કસ બાંધી રાખવો નહીં જોઈયે. ઘણીવેલા ખોરાક દર એક અથવા બે કલાકે આપવો પડે છે અને તાંહાં ડાકટરના હોકમ પરમાણે ચાલવું જરૂર છે. જો એ વીશે ડાકટરનો ચોક્કસ હોકમ નહીં હોયે તો સહવારના આઢે, દુધ અથવા કાંજ, પછી એ વખતે ફરીથી ખોરાક લેવાનો વખત થાય છે. આજરી માણસનો ખોરાક ડાકટરના ફરમાવીયા મુજબનો આપવો. એ ખોરાક હમેશાં હલકો અને થોડો હોય છે. પુશકલ ખોરાક આજરી માણસ લેઈ શકતું નથી અને તેની ઉપર જીલમ પાડવો નુકસાન ભરેલું છે. જો ખોરાક ઉપર આજરી માણસનો શોખ થતો નહીં હોયે તેજ ઘડી ઘડી આગલ લાવીને ધરવું નહીં, પણ તેથી એમ નહીં સમજવું કે જો આજરી માણસને ગમે તે ખોરાક આપવો. ઘણી વેલા આજરી હાલતમાં નહીં માફક આવે એવી ચીજો ઉપર શોખ થાય છે અને ડાકટરના હોકમ શીવાયે આજરી માણસનો શોખ પુરો પાડવો નુકસાનકારક છે. કદીપણ ખોરાક બતાવીને રાખવો ન

હી. ખોરાક ઘડી ઘડી તાજે બનાવવો જોઈએ. બનાવી રાખેલો ખોરાક તરતનો બનાવેલો જોવો સવાદ નથી લાગતો અને જો તાજે ન હોય બનાવોતો આજરી માણસના મનમાં ઓછું લાગે છે કે તેને માટે મેહેનત કરવાને આનાકાની કરે છે; આજરી માણસને જમ અને તેમ ખુશ અને ખુશી રાખવું જોઈએ. આજરી માણસમાં સુધી થોડી હોયતો ખોરાક અને દવા આપવામાં વધારે ચોકસાઈ રાખવી. એવી હાલતમાં દરદી ખોરાક લેવાને નાં પાડે છે, પણ એવી વખતે જરા ધાક રાખીને પણ પેયારથી દવા, ખોરાક આપવો; બચાંને પણ એજ પરમાણે ધાકમાં રાખવું. જો સુધી તદત ગઈ હોયતો દવા અથવા ખોરાક આપીયા આગમન તેને હીલવીને અથવા મોટે સાથે બોલીને જગૃત કરવું, એમ કીધા વગર કદી પણ ખોરાક આપવાની તબવીબ કરવી નહી; નહીતો ખોરાક બેસુધીમાં હવાની નલીમાં ચાલી નઈને તરત દરદીને ગુંગરાવી નાખશે અને એવી ભુલથી વારંઘડીએ કમોહતનાં મોહત નીપજે છે.

ડાક્ટર સટરેનજે, દરદીને ખોરાક અને દવા આપતી વખતે શી તરેહની સંભાલ રાખવી તેનું મુખતેસર બેયાન આપીયું છે તે જાણવા જોગ છે. પેહેલાં ખોરાક વીશે :—

૧. જાંઠાં ઘણી લાંબી મુદતનું દરદ હોયે અને દરદી વગર ખોરાકે નાકુવત થઈ ગયો હોયે, અને તાંહાં જો ખોરાકની જરૂર પેહેલી હોયે, તો સહથી પેહેલું બેયાન ખોરાક ઉપર પોંહાંચાડવું.

૨. જે કીધાથી દરદીની જીંદગી બંધે તે કરવાને, દરદીની જીંદગી, ખુશી અથવા મીઝન, કે નહીં દોસતદારોનાં વચમાં પડેને અવલ કીધાથી, કદી પણ અચકતાનાં.

૩. પણ જો દરદીની હાલત ઘણી ખરાબ નહીં હોયતો આપણી અકલ કબુલ કરે તેમ તેની ખરબ પરમાંજો ખોરાક લેવાને વચન, અથવા ખોરાકની વાંતી યા જ્યો મુકરર કરવો.

૪. જો ઘણો ખોરાક આપવાની અગત હોયે અને જો અકલ વખતમાં થોડોજ લેઈ શકેતો દરએક અથવા જે કદાકે કંઈ આપવું, પણ વારંઘડીએ આપીયું એમ નહીં કહેવાયે.

૫. ઘટ ખોરાકને બદલે પાણી જોવો ખોરાક વધારે લાવેછે અને જો દરદી ચાહેતો તે કદી પણ આપવાને મુકરર નહીં. અલિસ પાણી થોડું થોડું આપવું હમેશાં સલામત જરૂર છે.

૬. યાદ રાખવું કે દરદીની હોબરી બીજા લાગે સાથે નાકુવત થાયેછે, અને જે તેની પાચન શક્તી વીશે શક બનેતો અને તેમ જો રાક જલદીથી પચે તેવો આપવો, દરદીની ખુશી ઉપર આધાર નહી રાખવો. જેમકે ગોશને બદલે શેરવો અથવા માછલી આપવી; અને જે એ પણ જરવાને મુશકેલ હોયેતો કાંજ અથવા દુધ આપવું.

દવા વીશે એમ જણાવેછે.

૧. ડાક્ટરે જેમ દવા આપવાને ફરમાવીયું હોયે તે પરમાણે આપવાને ચુકવું નહી; જે દવા પીધાથી જે અસર થવાની હોયે તે કરતાં પણ વધુ થાયેતો દવા આપવી બંધ કરવી. (જેમકે દવાથી તરણ ચાર પેટ આવી ગયાં અને જે દવા પીધાથી વધારે પેટ આવે એવું લાગેતો દવા બંધ કરવી.)

૨. જાંઠાંસુધી દરદી તદ્દન અગરૂત નહી હોયે અથવા જે સેહે જ બેસુધ હોયેતો તેને ગલાંમાં દવા લાગેછે એવું માલમ પડે તાંઠાં સુધી કદી પણ આપવી નહી.

૩. ખરાબ સવાદની દવા લાંબી નલીનાં વાસનમાં આપવી કે નલી ગલાં લગી જઈ પુગે અને જે તે વખતે નાક બંધ કીધું હોયેતો દવાનો સવાદ કુચબી લાગશે નહી. નારંગીની છાલ દવા લીધા આગમન અને પછી આવીયાથી દવાના સવાદને મારશે. દવા લીધા પછી બનેતો મોહોડું કગલો કરીને સાફ કરવું.

૪. દવા આપીયા આગમન દરદીની આગલ દવા દેખઈતી મુકી રાખવી નહી. તેમાં બચાંને માટે વધારે સંભાલ લેવી.

૫. દરદીને અને તેમાં ખસુસ બચાંને, ડાક્ટરે હોકમ કીધો હોયે તે શીવાયે, ખોરાક લીધા પછી દવા આપવી નહી. જે તેઓ સમજે કે ખોરાક પછી દવા લેવી પડશે તો ખોરાક લેવાને આનાકાની કરશે.

હવે બપોર પડી અને એ વખતે સગાં વાહાલાં અને દોસતદારોને મલવા આપવાનો વખત થાયેછે. ડાક્ટરનાં હોકમ શીવાયે કદી પણ માવજત કરનાર શીવાયે કોઈ બીજાને દરદીનાં ચોરડામાં દાખલ કરવો નહી. જે તે વાત કરવાને શક્તીવાન હોયે અને ચોરડામાં ચોરી ગરબરાટ થાયે તે ખતી શકેતો દોસતદારોને અંદર આવવા દેવા, પણ કદી પણ ચોરડામાં ગરડી થવા દેવી નહી. જે વાતચીતમાં તેના જીવ ખુશ રહેતો તે આવવા દેવું, પણ જે તેને નાખુશ લાગેતો

જલદીથી બંધ કરવું. જે વાતચીત કરવાને શક્તીવાન ન હોયે અને કાંઈથી ગડબડ ખમી શકે નહીંતો કોઈને પણ અંદર જવા દેવું નહીં.

સાંજ પડવા આવી અને એ વખતે જરૂરનો ખોરાક અથવા દવા આપવી. એ વખતે દરદી બીછાનામાં ઉઠીને બેસેછે. જે એમ કરવાને કુવત હોયેતો કરવા દેવું; પણ જે નાકુવતી ઘણી હોયેતો હર જેન એમ થવા દેવું નહીં. ઘણી વેલા દરદીઓ એકેદમ સુતેલા ઉઠવા ગયાથી બેસુધી થઈને હેરાન થયાછે અને ઘણી વેલા જાંન પણ નાહુંક ગયાછે, એટલા માટે એ વીશેની સંભાલ રાખવી. કોઈ વેલા દરદી એવું હોયે કે તેને ઉઠાડવામાં કાંઈ અડચણ નહીં હોયે. પણ દરદી જાતે ઉઠી શકતો નહીં હોયે અને તેને એક ચોરડા માહેથી બીજા ચોરડામાં લેઈ જવું પડેછે. એવે વખતે આપણા લોકો ખુરસી ઉપર દરદીને બેસાડીને લેઈ જાયેછે. એથી દરદી વધારે હલાક થાયેછે. સઉથી સરસ રીત દરદીને હાથમાં ઉચકીને લેઈ જવાનીછે. બચાંને ઉચકવાનું સેહેલછે, પણ તેમાં પણ જરા કલા જોઈયેછ. ઘણી વેલા બરાબર નહીં ઉઠાવીયાથી બચાંની ડોક પછવાડે પડી જાયેછે અથવા બરાબર વલી જાયેછે. બચાંને અથવા મોટા માણસને આ પરમાંણે ઉચકવું. એક હાથ ગુઠણોની વલણમાં મુકવો અને બીજા પીઠની પછવાડે ખભાંની બરાબર લેવો. પછી દરદીને ઉચકીને તમારી છાતી તરફ ખેંચવું કે જ્યાં તેનું માથું તમારા ખભાં ઉપર આવીને પડે. કદી પણ ગરદનની પછવાડે હાથ લેઈ જઈને ઉચકવું નહીં.

રાત પડી અને એ વખતે કાંઈ પણ જાતનો ઘોંઘાટ કરવો નહીં જોઈયે. એ વખતે જરા પણ ઘોંઘાટથી દરદી ચોંકીને ઉઠેછે. જમીન ઉપર હલવેથી ચાલવાનો આવાજ પણ તેને કાને જાયેછે અને તેથી તેની રાત બેચેન રહેછે. રાતરે જમ અને તેમ તેને ઉંઘ આવે તેવી તજવીજ કરવી. પણ યાદ રાખવું કે રાતની વખતે દરદીને વધારે જરૂર શાનીછે ? ઉંઘ, ખોરાક, કે દવાની ? જે દરદી ઘણાજ નખાઈ ગયો હોયે, તાંહાં ઉંઘનાં કરતાં ખોરાકની વધારે જરૂરછે. એ વખતે દરદીને બરાબર વખતે ઉંઘ માહેથી ઉઠાડીને પણ ખોરાક આપવો જોઈયે. પણ જે દરદીનું કુવત ઘણું કમતી થયું નહીં હોયેતો રાતરે ખોરાકની જરૂર તથી અને એ વખતે તેને ઉંઘાવા દેવું દરસતછે.

બપોરે ઉંઘાવાની ટેવ.



ઘણા લોકોને બપોરે ખાધા પછી એક બે કલાક ઉંઘાવાની ટેવ પડી છે. અસલતા વખતથી એ ટેવ ચાલતી આવી છે અને એમ કે હે છે કે સપેન દેશના પાદરીઓ હજુર સુધી બપોરના ખાધા પછી ઉંઘા પે છે. આપણા મોખેદો પણ બપોરનું ઉંઘાવું જાણે જરૂર હોયે તેમ સુ ખેથી નબદીક તરણ કલાક લગી નીંદ કાઢાડે છે. જે લોકોને કામ ધં ધો નથી હોતો અથવા સહવારનો વખત કામ કીધા પછી બપોરે ફરસુ દ મલે છે તેઓને ઉંઘાવાની ટેવ પડી છે.

બપોરે ઉંઘાવાનું તનદરોસતીના હુકમાં ઘણું ઘેરફાયેદા બરેલું છે અને તેનો અટકાવ જરૂર થવો જોઈયે. બપોરનું ખાણું ખાધા પછી હમેશાં જરા સુસતી લાગે છે. ખોરાક હોજરીમાં હોજર રહેવાથી તે તરફ લોહી દોડે છે અને બેજાનું જોર પણ તે તરફ દોડીયાથી મ નની સુસતી પેદા થાયે છે અને મન અને તન બેઉ કસરત કરવા ને નાખુશ છે. એ હાલત ખોરાકની જાત અને જથ્થા ઉપર અને હોજરીની તનદરોસત હાલત ઉપર આધાર રાખે છે. જો ખોરાક પુશકલ અને જરવાને કઠીણ હોયે છે તો સુસતી વધારે લાગે છે. સઘ લા જણે અનભાવીયું હશે કે બપોરના ભારી ખાણા પછી તેઓને કેટ લી સુસતી લાગે છે, કે જે હલકું ખાણું ખાધાથી કઠીપણ લાગી ન હ તી. જોરે કુદરતથીજ સુસતી લાગે છે, તારે કોઈપણ કેહે કે કુદરતનો ર સતો પકડવો ઘણો બેહેતર છે; પણ તેમાં તેઓની લુલ છે. ખરી વાત છે કે ઉંઘાયાથી ખોરાક હોજરીમાં જલદીથી પચી શકે છે, પણ એ જડક જોઈયે તે કરતાં વધારે થાયે છે અને આંતરડાં ખોરાકને લેવાને લાયક થાયે તે આગમન તેમાં જઈને પડે છે, તેથી જોકે હોજરીમાં ખોરાક પચે છે, તોયપણ આંતરડાંમાં પચવો મુશકેલ પડે છે અને તેથી બેહુનમીયતી પેદા થાયે છે. જે લોકો બપોરના બે તરણ કલાક લગી સુવે છે, તેઓને માલમ પડીયું હશે કે તેઓ તીરાંતે ઉઠીયાને બદલે બેચેન ઉઠે છે, આ ગ તપીને ગરમ થઈ આવે છે, પેટ ફુગેલું રેહે છે અને માદો બરાબર સાફ આવતો નથી; અને તેનું કારણ દેખઈતું છે; જોયો થોડો પણ ખો રાક હોજરીમાં પચવા લાગીયો એટલે સુસતી તદ્દન નીકલી જઈને ઉ

લટું તન અંને મન બેઉ કામ કરવાને વધારે સામરથવાન થાયેછે; એ વખતે સુસત પડી રહેયાના કરતાં બદનને થોડું કસવાની જરૂરછે, કે જે થી ખોરાક આંતરડામાં પચીને લોહીમાં ફરી વલે, નહીતો ખોરાક માદા માહેથી બાહર વગર પચવે નીકલી જાયેછે. એટલા ઉપરથી સમજ પડશે, કે ખોરાક ખાધા પછી તરત કાંઈપણ જાતની કસરત કરવી નહી; પણ તેથી એમ નહી સમજવું કે તદ્દન સુસત થઈને ઉંઘાઈ જવું. થોડો વાર ખુરસી ઉપર બેસીને વાતચીત કીધાથી એ સુસતી નીકલી જશે અને પછી દરરોજના કામ ધંધામાં મશગુલ થવું. જે ધંધો નહી હોયેતો હરેક કાંઈ કામમાં પણ વલગવું સુવાનાં કરતાં બેહેતરછે. બપોરે ખાધા પછી સુવાની જરૂર માતરે આજરો અને બુઢાં માણસોને અને બચાંનેછે કે જેઓને આશાયશની વધારે જરૂરછે. એ શીવાયે કદી પણ બપોરે ઉંઘાવાની દેવ રાખવી નુકસાનકારકછે.

બપોરે સુવાની દેવ રાખીયાથી ખોરાક જરપત થઈ શકતો નથી અને તનદરોસતી જલવાઈ શકાતી નથી, એટલુંજ નહી પણ આલસાઈની દેવ પડેછે કે જે માણસની સારી જીંદગી સુધી પીડા થઈ પડેછે. ઘણુંલાંબું સુધી દેવ પડીયાથી એ વખતનું શુવાનું પણ કુદરતી થઈ જાયેછે અને પછી તે ઘણી ઈજા કરતી નથી. તોયપણ એ દેવ આખરે ખરાબજ કેહેવાયેછે.

પરચુટણ.

આલસાઈ, પાપ અને દરદનું મુલ—ખરતન લખી જાયેછે કે “આ લસુ શખસો, પછી તેઓની જાત, ઉમર અને હાલત ગમે તેવી હોયે, તેઓ ગમે તેવા માતખર, સારા તોખમના ધયા બાયેગવાન હોયે, તોય પણ તેઓ કદી પણ તનથી ધયા મનથી સુખી નહી હોયે. કંટાલી ગયેલા, ચીરડાઈ રહેલા, નારાજ થાયેલા, રડતા, દીવંગીરીમાં ગીરફતાર અને વેહેમી, તેઓ હમેશાં દુનીયા અને તેના ખટલા સાથે ચીરડાઈ રહેલા અને દુનીયાની દરેક ચીજથી નાખુશ થયેલા રહેછે. તેઓની જીંદગી તેઓનેજ દુખી અને લોકોને પીડા થઈ પડેછે, કાંયેકે તેઓના નસીબમાંજ તેઓનું તન દરદોથી દુખી અને તેઓનું મન દરેક બેવકુફ ખેયાલથી હેરાન રહેછે.

એજ કારણને લીધે ઘણાખરા માતખર અને મોટા શખસો હમેશાં દુખી રહેછે; કાંયેકે આલસાઈ મોટાઈ સાથે જોડાયેલી રહેછે અને તેઓ કાંમ કરવું જાણેકે શરમ ભરેલું ગણેછે અને પોતાના દરેક ખેયાલ બદરેલ મોજની, આલસુ ગમતની અને નકામાં અવકાસની સોધમાં રહેછે અને તેમાં પોતાના સંઘલો વખત રોકેછે.

તરતના જનમેલાં બચાંની લંબાઈ—મો. ક્વેટેલે ૫૦ બચાંની લંબાઈ ભરી જોઈ તે ઉપરથી માલમ પડીયું કે,

	છોકરામાં.	છોકરીમાં.
સઉથી ઝોછી લંબાઈ..	૧૬ ઇંચ ૨ લાઈન.	૧૬ ઇંચ ૨ લાઈન.
મધ્યમ ..	૧૮ ,, ૬ ,,	૧૮ ,, ૧૧ ,,
સઉથી વધતી ..	૧૯ ,, ૮ ,,	૨૦ ,, ૬ ,,

જોકે સઉથી વધુ ઉંચાઈ છોકરીઓમાં માલમ પડે છે તોય પણ મધ્યમ ઉંચાઈ છોકરાઓની ઠાા લાઈનથી છોકરીઓ કરતાં વધુ થાય છે.

ચરચા પતરીઓને અખર.

એક જશ્નોસ્તી—મસાનો ઉપાયે તેને થોડા થોડા મથાલેથી કાપીને કાસ્ટીક લગાડીયા શીવાએ ખીજે કોઈ પણ દરજ્જા લાગતો નથી. જેમ બને તેમ તમારી આમડીને સાફ રાખવાની તજવીજ રાખો. દરીઆના પાણીમાં તાલાવાની તજવીજ કરી જીવો તેથી ખીજ થતા અટકશે એવી આશા છે.

B. M. તમે વાત કરો છો અથવા વાંચો છો તારે મોહડામાં થુક પુસકલ છુટે છે, તેનું કારણ તમારા મોહડામાં કાંઈ ખામી હશે. કદાચ દાંત સડેલા હોય કે ધવા દાંત ઉપર પોપરીઓ બંધાઈ હશે અને તે જીભ સાથે લાગીયાથી જીભ અને ખીજ ભાગોને ખુજવીને થુક વધારે પેદા કરે છે. જો એવું હોય તો દાંત સાફ રાખવાને તજવીજ કરો.

A Victim. તમારા માથા ઉપર ખુજલી છે કે ગુમડા છે તે ખોલાસેથી લખીયું નથી. ખુજલી અને ગુમડાંમાં ફરક છે.

ગોલાના મરજનું ખેયાત આ વરસના ફેબ્રુઆરી મહીનાના આંકમાં મેલશે તે ઉપરથી વાંકે થશે.

I. ગામતી જંતરના આકારનું ખેયાત આગલ કીધું છે તે વાંચો. જંતરને ધંગરેજમાં Truss કરીને કેહે છે.

ગોલી તરેહવાર કારણથી મોટી થાય છે. ગોલી પોતે દરદથી સુજીને મોટી થઈ આવે છે. એવી ગોલીઓમાં દરદ ઘણું થાય છે અને વારેઘડીએ તાપ આવે છે. ગોલીમાં પાણી ભરાયાથી મોટી થાય છે, તે દરદ કરતી નથી અને તેનો આકાર ઇંડાના સરખો લાંબો હોય છે તેથી તે જણાઈ આવે છે. ગોલીની સામડી સુજ્યાથી મોટી થાય છે, એ સામડી હાથને ઘણીજ જાડી લાગે છે તેથી જણાઈ આવે છે. વલી ગોલી આંતરડું ઉતરીયાથી મોટી થાય છે. એ મરજમાં ઉપરથી સુજ લાગે છે અને જો તે ઉપર હાથવતી દખાત કરીને દરદીને થાંસવા કહીયે તો આપણા હાથને એક થોડો અથવા આંગ્રેકો લાગે છે તેથી જણાઈ આવે છે.

તંનદરોસતી.

મે એ ૧૮૬૯

મુંબઈ શેહરનાં ઘર,—ચેહેલી.

એક મોટી ઈમારતને પુશકલ ગાલાઓ કરીને જુદાં જુદાં કુટુંબો ને રહેવાને લાયક ગોઠવણ કીધેલી હોયે, તેને ચેહેલી કરીને કહેછે. ચેહેલી ઘણુંકરીને ગરીબોને મારે સસતે લાડે અપાયે એવી બાંધવા માં આવેછે. મુંબઈ શેહરમાં એવી ચેહેલીઓ પુશકલછે; પણ તેઓ માં એક પણ એવી નથી, કે તે ઘર ધણીને ઈયા બાંધનાર મીસતરીને જરા પણ જીમ આપે, અથવા તેમાં વસનારાઓની તનદરોસતીને એ ક રતીભાર પણ જલવી શકે.

એક સારી બાંધણીની અને તનદરોસતીને વધારનારી ચેહેલી આ પરમાણેની હોવી જોઈયે. ચેહેલી બાંધતી વખતે જો તેમાં વસનારાઓની સુખાકારી ઉપર ધેયાન અપાયે, તો વગર શકે મનમાનતી ચેહેલી ઓં બાંધાયે. જેની મતલબ માતરે લાડાં ખાવા ઉપર રહેછે તે કદી પણ સારી ચેહેલી બાંધી શકતો નથી. સારી ચેહેલી હલાયેદી જગા ઉપર કે જેની આસપાસ પુશકલ ગાડાં આંખર અથવા પાણીના ખજો ચીયા અથવા ખાડાઓ હોયે નહીં તાંહાં બાંધવી, કદી પણ ધીમ વસતીમાં બાંધવી નહીં. ગાલાઓ જેમ અને તેમ થોડા બનાવવા અને વચમાં તરણ અથવા ચાર ગાલાએ બોલી જગા રાખવી; એટલે તરણ અથવા ચાર ગાલાથી વધારે ગાલાનાં ઘર બાંધવાં નહીં. એવી ગોઠવણ થી જોકે થોડી જગા જશે અને સેહેજ વધારે ખર્ચ થશે પણ તેના બદલો વસનારાઓની તનદરોસતી જલવાયાથી વધી જશે. જો ચેહેલીની ઉંડાઈ ટુંકી હોયેતો હવા અને રોશનીના પસાર એકગમથી

ખીજી ગમ આરપાર થાયે એવી રીતે બાંધવું. જો હંડાઈ ઘણી હોયેતો હવા અને રોશનીને મારે ઘરની વચેથી ખોલી જગા રાખીને ગોઠવણુ કરવી; ટુકાંમાં જમ અને તેમ ઘરમાં હવા અને રોશનીનો પુરતો બં દોબસત કરવો. ચેહેલીના પાયાની ઉભરની હંચી લેવી, દર માર હંચા બાંધવા, જમ અને તેમ પુશકલ બારી બારણા મુકવાં, ચોરડાઓની ગોઠવણુ પુરતી કરવી; મોરી, વાડા, ગટર અને બબરચીખાંનાની ગોઠવણુ ઉપર ધેયાન આપવું, કે કાંઈ પણ ખરાબ વાસ અથવા ગલીચી વસનારાઓને લાગે નહીં. એવી બાંધણીની ચેહેલી તેમાં વસનારાઓને એક મોટો આશીરવાદછે. ઘર ઘણીને ગરીબ લોકોની હવાથી આ ફુતીયામાં એક મોટો સંતોશછે અને મીસતરીને પોતાની અકલથી એટલા બધાં લોકોને સુખ મલેછે, તે સમજ્યાથી મગફર રહેવાનું કારણ મલેછે.

હવે મુંબઈની ચેહેલીઓની હાલત કેવીછે તે તપાસી જોઈએ. ધી અ વસતીમાં પુશકલ નાહાના નાહાના ગાલાઓ, બેઠી બાંધણીનાં, બે અથવા ત્રણ નીચી ઉભરણીના મારના, કે જાંહાં નહીં હવા કે નહીં રોશની, મોરી, ગટર અને વાડાનો વાસ અને બબરચીખાંનાનો ધુ માડો ઘરમાં ચાલુ પંથરાયેલો, એવી હાલતની ચેહેલીયો જોવામાં આ વેછે. વારેઘડીએ વીસ ગાલાની લાંબેતલીઆં સુધી ચાર મારની ચેહેલીઓ જોવામાં આવેછે અને દર મારે એક કુટુંબ અને વારેઘડીએ એક માર ઉપર બે અથવા ત્રણ કુટુંબ વશેછે અને જો દર કુટુંબમાં ઓછામાં ઓછાં ચાર માણસ ગણીયેતો આખી ચેહેલી ઉપર ૩૨૦ અને કદાચ વધુ માણસો વસેછે. એટલી મોટી વસતી સારો દીવસ હોતી નથી, કાંચેકે દીવસમાં મરદો સઘલા બાહર કાંમ ઉપર જાયેછે, પણ રાતરે સઘલા લોકો એક છાપરાંની હેઠલ વસેછે. હવાનો આવજાવ ખરાબર નહીં હોવાથી અને વલી એકમેકના બદન માહેથી નીકલતી બદ હવાનો સારી રાત દમ લીધાથી તેઓની તનદરોસતી કદી પણ જલવાઈ શકાયે એ બેવાલમાં આવતુંજ નથી. એવી ચેહેલીઓ મુંબઈ જવાં શેઢેરને કદી પણ જોવા આપતી નથી, બલકે મોટી શરમછે.

મુંબઈ શેહેરની વસતી.

રેહેઠાણ અને વસતીની સંખ્યાનાનું પદમાણ.

મુંબઈ શેહેરની જમીનનો વીસતાર ૧૮૦૬૨ ચોરસ માઈલનો છે; અને તે ઉપર સઘલાં મલીને ૨૫૬૬૪ ઘરો બાંધેલાં છે અને એ ઘરો માં ૧૮૬૪ ની ૨ જ ફેબરવારીએ ૭૮૩૯૮૦ લોકો વસતાં હતાં. ૫ જી મુંબઈના આખા વીસતાર ઉપર ઘરો બાંધવામાં આવીયાં નથી. કેટલી ગમ ધીઓધીય ઘરો બાંધવામાં આવીયાં છે, કેટલી જગા વેરાન રહેલી છે, કેટલીએક જગા ઉપર ખેતી કરવામાં આવે છે, અને કેટલી એક મીઠાંના અગરોથી રોકાયેલી છે. આ નીચેની ટીપ ઉપરથી મુંબઈના જુદા જુદા ભાગોમાં ઘરો, અને તાંહાંની વસતીની સંખ્યા અને બીજી અગતની બાબતો જણાશે.

	વીસતાર (એકર)	ઘરોની સંખ્યા.	વસતી.	દર શખસે વીસતાર. (ચોરસવાર)	દર ઘરે શખસો.	દર મારે શખસો.
કોલાબુ	૨૩૮.૨૬	૮૪૭	૧૯,૧૬૧	૬૦.૨	૨૨.૬૨	૧૬.૬૯
કોટ, દક્ષીણ બાબુ...	૧૦૭.૨૮	૨૦૯	૨,૪૫૫	૨૧૧.૭	૧૧.૭૪	૫.૮૨
કોટ, ઉત્તર બાબુ...	૯૨.૮૬	૯૨૬	૩૯,૨૫૮	૧૧.૪	૪૨.૪૦	૧૧.૭૬
મેદાન.	૪૯૮.૫૨	૪૨૧	૭,૮૬૯	૩૦૬.૨	૧૮.૬૯	૧૮.૬૯
મારકીટ	૮૪.૩૨	૧,૦૮૦	૭૫,૪૦૨	૫.૪	૬૯.૮૧	૨૭.૮૮
માંડવી.	૭૮.૪૯	૮૫૧	૪૧,૧૫૨	૯.૨	૪૮.૩૬	૧૯.૬૫
ચકલો.	૪૮.૧૫	૯૩૪	૪૧,૪૪૨	૫.૬	૪૪.૩૭	૧૬.૯૧
ઉમરખાડી.	૮૫.૬૯	૧,૧૮૫	૬૩,૦૨૦	૬.૬	૫૩.૧૮	૨૨.૧૬
ડુંગરી	૬૭.૮૬	૭૨૧	૬૦,૨૫૯	૫.૪	૮૩.૫૭	૪૩.૮૯
ધોબીતલાવ	૮૫.૬૭	૧,૨૨૮	૭૧,૭૯૫	૫.૮	૫૮.૪૬	૨૭.૪૧
ફત્તસવાડી.	૭૮.૩૭	૫૪૭	૨૨,૫૨૯	૧૬.૮	૪૧.૧૮	૨૩.૦૮
ભુલેશવર.	૭૧.૮૬	૧,૦૬૯	૫૦,૨૮૨	૬.૯	૪૭.૦૩	૧૮.૭૫
ખારાતલાવ.	૪૧.૦૫	૫૮૦	૨૨,૪૫૪	૮.૫	૪૦.૪૪	૧૯.૩૩
કુંભારવાડા.	૪૩.૫૧	૬૫૫	૨૩,૦૮૫	૯.૧	૩૫.૨૪	૧૮.૧૨
ગીરગામ	૯૭.૮૨	૭૩૭	૨૯,૧૭૭	૨૨.૦	૩૯.૫૯	૨૭.૦૯
ખેતવાડી... ..	૧૧૯.૧૭	૭૮૯	૨૧,૫૦૫	૧૯.૮	૨૭.૨૫	૧૯.૯૬
ચોપાટી	૮૪.૯૧	૪૪૧	૬,૧૮૪	૬૬.૫	૧૪.૦૨	૧૦.૯૩
વાલકેશવર.	૫૪૭.૮૧	૧,૧૧૦	૧૦,૦૯૪	૨૬૨.૭	૯.૦૯	૭.૮૧
માહાલક્ષમી	૫૫૬.૫૨	૪૬૨	૯,૧૪૪	૨૯૪.૬	૧૯.૭૯	૧૮.૬૯
અબગામ	૨૬૭.૪૮	૭૩૫	૨૧,૭૮૪	૫૯.૪	૨૯.૬૩	૨૦.૩૯
તારવાડી... ..	૨૬૨.૧૬	૨૦૭	૯,૪૬૨	૧૩૪.૬	૪૫.૭૧	૨૪.૪૦

કામાટીપુરા	૬૬૩.૨૨	૩,૫૮૧	૮૧,૬૭૫	૩૯.૩	૨૨.૮૦	૧૭.૫૨
પરેલ..	૧,૪૧૨.૮૧	૭૭૮	૭,૦૦૨	૯૭૬.૬	૯.૦૦	૭.૬૯
સીવરી	૫૬૦.૩૧	૪૨૪	૫,૦૪૨	૫૩૮.૧	૧૧.૮૯	૧૧.૩૩
સીમ... ..	૩,૦૫૭.૯૩	૯૪૫	૧૨,૦૭૮	૧૨૨૫.૪	૧૩.૪૨	૧૩.૩૦
મેહેમ..	૧,૪૧૩.૩૮	૨,૬૦૧	૧૯,૪૫૯	૩૫૧.૫	૭.૪૮	૬.૭૨
વરલી..	૧,૨૫૨.૨૬	૧,૬૦૧	૧૦,૨૧૧	૫૯૩.૬	૬.૩૭	૫.૯૨
	૧૧,૯૧૮.૬૭	૨૫,૬૬૪	૭૮૩,૯૮૦	૭૩.૫	૩૦.૫૮	૧૮.૨૫

ઉપલી ટીપ ઉપરથી માલમ પડેછે, કે આખા વીસતાર સાથે આખી વસતી સરખાવતાં, એક એકર જગામાં ૬૫.૮ માણસ સમાઈ શકે, એટલે દર માણસને ૭૩.૫ ચોરસવાર જગા મળી શકે એટલી મુંબઈમાં જગાછે, તોયપણ કેટલીએક જગા ઉપર એટલીતો વસતીની ગીચછે કે લાથેજે ૬ ચોરસવાર જગા એક શખસને મળી શકેછે. તેમાં મુખીય મારફટ, કુંગરી, ચકલો, ઘોલીતલાવ, ઉમરખાડી, ભુલેશવર, ખારા તલાવ, કુંભારવાડા અને માંડવીમાં ઘણી થોડી જગામાં પુશકલ વસતીછે, તેથી ઉતરતી કોટનો ઉતરનો ભાગ, ફનસવાડી, ખેતવાડી, અને ગીરગામછે. એ જગાઓ સઘલી ઘરોથી રોકાયેલીછે અને કદાચ જુન જગાઓ ખાલી રહી હશે. ખાકીની જગા તાંહાંની વસતી સાથે સરખાવતાં કોશાદેછે, તોયપણ ઘરો એટલાંતો એક બાજુમાં ગીચ બાંધેલાંછે, કે જ્યેલો ફાયેદો મલવો જોઈયે તેટલો તેઓ લેતા નથી; અને જો બરાબર જોઈયેતો કોશાદે જગાઓ ઉપર પણ ગીચ વસતીછે અને જો જો જગા ઉપર ઘર બાંધેલાંછે તેજ ગણવામાં લેઈયેતો દર માણસને ૬ ચોરસ વાર જગા પણ મળી શકે નહી. લંડન શેહેરમાં ઘરો એટલાંતો સગવડથી બાંધેલાંછે કે દર માણસને ૧૧૪ા ચોરસ વાર જગાનો લાભ મળી શકેછે; અને જાંહાં ઘણી ગીચ વસતીછે, તાંહાં ઓછામાં ઓછી ૧૦.૮ ચોરસવાર જગા દર માણસને મળી શકેછે.

વલી ઉપલી ટીપ તપાસતાં માલમ પડેછે, કે મુંબઈ શેહેરમાં ૨૫,૬૬૪ તલીયાં અથવા ગ્રાવલીનાં છાપરાંના ઘરો બાંધેલાંછે અને તેમાં શઘલાં મલીને ભોંપતલીયાં મુઘાં ૪૨૯૯૫ મારછે; તજદીક સેંકડે દર ઘરોમાં ભોંપતલીયાં ઉપર મારો બાંધેલાછે; ખાકીનાં માતરે ભોંપતલીયાંછે. સેંકડે ૨૨ ઘરોમાં એકથી વધારે મારછે. એટલા ઘરોમાં ૧,૦૧,૮૯૦ કુટુંબો વસેછે, અને દર ઘરે તજદીક ૪ કુટુંબ, અને દર

કુટુંબમાં ૭.૭ માણસોની વસતીછે. એટલે દર ઘરમાં ૩૦.૬ અને ૬ ર મારે ૧૮.૩ માણસો વસેછે. સહી ગીચ વસતી ડુંગરીનાં ઘરોમાં છે કે જાંહાં દર ઘરે સરાસરી ૮૩.૫૭ શખ્સો વસેછે. તેથી ઉતરતી મારકીટ, ઘોભીતલાવ, ઉમરખાડી, માંડવી, ભુલેશવરનાં ઘરોની વસતી છે. દર મારે સહી મોટી વસતી ડુંગરીમાંછે, કે જાંહાં ૪૩.૮૯ શખ્સો વસેછે; તેથી ઉતરતી તારવાડી, મારકીટ, ઘોભીતલાવ, ગીરગાંમ ઈતીયાદી જગાનાં ઘરોનાં માર ઉપરછે.

એ ગણતરી ઉપરથી વીચાર આવેછે, કે મુંબઈ શેઢેરની જગા ધણી મોટીછે, પણ ઘરો કોશાદે બાંધવામાં આવીયાં નથી. લોકોને એક મેકની સાથે વસવાનો ઘણો શોખછે અને જમીનનાં ધણીએને એક બીલસ પણ જગા છોડવાને ગમતી નથી. ગરીબાઈને લીધે પુશકલ લોકો એક ઘરમાં વસેછે અને દર માર ઉપર એક કુટુંબ રહેવાને બદલે છ અથવા સાત કુટુંબ વસેછે. જમકે ડુંગરીમાં સરાસરી બે મારનાં ઘરોછે, દર ઘરમાં નજદીક ૮૪ અને દર માર ઉપર નજદીક ૪૪ માણસો વસેછે અને જો દર કુટુંબમાં સરાસરી આઠ માણસ ગણીયેતો એક માર ઉપર પાંચથી તે છ કુટુંબ લગી વસેછે. જારે ઘરો ધણી ખરાબ રીતે બાંધેલાં કે જાંહાં હવા અને રોશનીનો લાભ પુરતો મલતો નથી તાંહાં લોકો એવી રીતે ગીચ રહે તારે તેઓ તનદરોસતીમાં કેમ રહી શકે, અને એવી જગા ઉપર બીજી જગા કરતાં વધારે મોહત ની પજે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. ૧૮૬૨—૬૩ અને ૬૪ માં નીપજેલાં મરણો વસતી સાથે સરખાવી જોઈયે.

	વસતીનું પરમાણુ.	તરણ વરસનાં મરણનું પરમાણુ.
કોલાબું.....	૨.૭૫	૨.૨
કોટ.....	૫.૧૦	૪.૪
નેદાન.....	૦.૬૬	૧.૫
મારકીટ.....	૬.૨૩	૭.૦
માંડવી.....	૫.૦૪	૧૨.૭
ચકલો.....	૫.૦૭	
ઉમરખાડી.....	૭.૭૨	૧૫.૪
ડુંગરી.....	૭.૩૮	
ઘોભીતલાવ.....	૮.૭૬	૬.૧
ફનસવાડી.....	૨.૭૭	
ભુલેશવર.....	૬.૧૬	૪.૮

આરો તલાવ...	૨.૮૭	}	૮.૭
કુંભારવાડી.....	૨.૮૩		
ગીરગામ.....	૨.૬૪		
ખેતવાડી.....	૩.૫૭		
ચાપાટી.....	૦.૭૬		૧.૩
વાલકેશવર.....	૧.૨૩		૧.૧
માહાલક્ષ્મી.....	૧.૧૨		૧.૦
મજગામ.....	૨.૬૭		૩.૭
તારવાડી.....	૧.૧૬		૦.૭
કામાટીપુરા.....	૧૦.૦૦		૧૧.૮
પરેલ.....	૦.૮૬		૦.૮
સીવરી.....	૦.૬૨		૦.૨
સીમ.....	૧.૪૮		૦.૬
ચેહેમ.....	૨.૩૮		૧.૬
વરલી.....	૧.૨૫		૧.૧
ખાડ.....	૩.૬૬		૧.૦
ખેમાલમ જગા.....	—		૦.૬
	૧૦૦		૧૦૦

ઉપલી ટીપ ઉપરથી માલમ પડે છે કે માંડવી, ચકલો, આરા તલાવ, કુંભારવાડા, ગીરગામ, ખેતવાડી, કામાટીપુરામાં વસતીનાં પરમાણુ કરતાં મોટા વધારે નીપજે છે. માંડવી અને ચકલામાં જાંડાં વધારે મોટા નીપજે એવો ખેયાલ હોતો તેને બદલે પરમાણુ બરાબર થયું છે; પણ મારકીટ, ઘોલીતલાવ, કનસવાડી, લુલેશવર કે જાંડાં વસતીની ગીચ ઘણી છે, તાંડાં મરણનું પરમાણુ કમતી આવીયું છે એ અન્ય નવી વાત છે; પણ ગીચ વસતી શીવાયે મરણનાં પુશકલ કારણો છે અને તેથી ધારીયા કરતાં ફરક પડીયો છે તે સમજ પડી શકશે.

અરાબ પાણી પીવાની ધાસતી.



માણસની મોટી જરૂરીયાતો અને હાનતોમાં પાણી એક ઉંચો અને ધરાવે છે; અને પાણી વગર માણસોના હાલ શું થાયે, તે શકલ ને રોશન છે. એવી જરૂરીયાત ચીન વાપડવામાં ઘણી સંભાલની જરૂર છે, કાંચેકે પાણીમાં એવી એક ખુબી છે કે તે પોતાના રસ

માં જે કાંઈ ચીજ મલેછે તેને ખેંચી લેછે, એટલું જ નહીં પણ તેને પીગલાવીને ખેંચાલમ કરી નાખેછે. એ ચીજો બદન ઉપર, થોડી અથવા વધુ અરાબ અસર કરેછે અને જારે તે પાણીમાં પરમાણુથી વધુ આવેછે, તારે તે અરાબ અસર લાગુ પડીયા વગર રહેતી નથી. અજાણે અજાણે કે એ છતાં પાણી પીધામાં સવાદદાર રહેછે, એટલા ઉપરથી સમજ પડશે કે પાણી વાપડવા આગમન તેને તપાસવાની કેટલી જરૂર છે. તોયપણ તે વીશેની કોણ દરકાર કરેછે ? પાણી સવાદ લાગુ, પછી તેમાં ગમે તેવી નુકસાનકારક વસ્તુ ભેલાયેલી અથવા પીગલેલી હોયે તેની દરકાર કરીયા વગર લોકો પાણી કામમાં લાવેછે. નદી, તલાવ, કુવા, ઇતીયાદીનું પાણી હમેશાં ચોખ્ખું હોતું નથી, તોયપણ લોકો ધમધુકાર બેફીકર વાપડીયાં જાયેછે, અને જારે દરદો લાગુ પડેછે અને રોગો ફેલાયેછે તારે એક પલ પણ વીચાર કરતા નથી કે એ દરદો અને રોગોને કદાચ પીવાના પાણી સાથે કાંઈ પણ સંબંધ હશે કે નહીં. તોયપણ વારેઘડીએ પુશકલ દરદો અને ફેલાતા રોગો અરાબ પાણી પીધાથી શરૂ થાયેછે અને લાગુ પડેછે, તેમાં કાંઈ શક નથી. કેટલા થોડા ડાકટરો પણ એ ઉપર ઘેયાન આપેછે; અને જે દરદ અરાબ પાણી પીધાથી થાયેછે, તેને દવાઓ આપીને સાફ કરવા માગેછે; કાંયેકે તેઓ દરદનું ખરૂં કારણ પારખવાની કોશિશ કરતા નથી, અને એ પરમાણુ જે સેહેલ ઉપાયેથી દરદો મટી શકે, તેવાં દરદો ખેસમજથી ઘણું લગી લાગુ રહેયાથી ઘણી વેલા જાનની પણ ખરાબી થાયેછે. આપણા લોકો દરદીને પાણી ફેરબદલ કરવાને માટે ભલામણ કરેછે અને તે ભલામણ પરમાણુ આલીયાથી વારેઘડીએ ફાયદો થાયેછે, તેનું કારણ ઘણી વેલા અરાબ પાણી બદલીને સાફ પાણી પીધાથી હોયેછે. જારે દરદી એક જગા ઉપરથી ત નદરોસતી લાવવાને માટે બીજી જગા ઉપર જાયેછે તારે આપણા લોકો તેને પાણી ફેરબદલી કરવા ગયોછે એમ કેહેછે; ઇંગ્લેન્ડ અને બીજા જગ્યાનાં લોકો હવા ફેરબદલી કરવા ગયોછે એમ કેહેછે; કાંયેકે આપણા લોકો પાણી બદલવામાં અને ઇંગ્લેન્ડ લોકો હવા બદલવામાં ગુણ સમજેછે, પણ જો હવા પાણી બદલવા ગયોછે એમ બોલીયેતો વધારે દરસત લાગેછે; કાંયેકે જમ હવામાં તરેહવાર વસતુઓ હોવાથી થોડી ઇયા વધુ સુખાકારી હોયેછે, તેમજ તે જગાનું પાણી હવાની હાલત

પરમાણુ થોડું અથવા વધુ ગુણગારું હોયછે. શેહેરની હવા ગામડાં કરતાં થોડી સુખાકારી હોયછે, કાંયેકે શેહેરમાં નજસાટ વધારે પેદા થાયછે અને તે હવામાં સાથે ભેલાયછે. હવે પાણીમાં એવી ખુબીછે કે તે હવાને ચુસી લેછે અને હવામાં જે ગલીચી હોયછે તે પાણીમાં પેવસ થાયછે. એટલા માટે જેમ શેહેરની હવા તેમ પાણી પણ, ગામડાંની હવા અથવા પાણી કરતાં ગલીચ હોયછે; અને એ ઉપરથી શેહેરનાં રહેવાસીઓ ગામડાનાં રહેવાસીઓ કરતાં વધારે દરદોનાં ફાંદામાં આવી પડેછે. એ શીવાયે વલી શેહેરનાં પાણીમાં જમીન અને ગટરો માંડેથી પુશકલ ગલીચી આમેજ થાયછે અને ઘણી વેલા પાણીને પીવાને તદ્દન નાલાયેક કરી નાખેછે.

પીવા લાયેક પાણીની ખુબી કેવી હોવી જોઈયે તે આગલ જણાવ્યું હતું. સઘલાં પાણીમાં ખાર અને કોહેલી વનસપતીના થોડા અથવા ઘણા લાગ આવેછે. જાંહાંસુધી એઓનું પરમાણુ ખરાબર હોયછે, તાંહાંસુધી પાણી નુકસાન કરતું નથી, પણ જે એ પરમાણુ વધેછે, તે પાણી પીવું ધાસતી ભરેલુંછે. પીવા લાયેક પાણીમાં આ ની એ જણાવેલી ચીજોનું પરમાણુ જણાવીયા કરતાં વધુ નહી હોવું જોઈયે.

આક.....	"	૧૬	"	"
ગીપસમ (સલ્ફેટ આફ લાઈમ).	"	"	૩	"	"
મીઠું	"	૧૦	"	"
સોડાખાર.....	"	૨૦	"	"
સલ્ફેટ આફ સોડા.....	"	૬	"	"
વેલાતી મીઠું અને માગનીસ..	"	"	૩	"	"
લોહોડું.....	"	૦.૫	"	"

જે એ ચીજોનું પરમાણુ જણાવીયા કરતાં વધુ થાયેતો પાણી પીવું ધાસતી ભરેલુંછે. તેમાં મુખીય, કોહેલા જીવનંત (અને તેમાં ખસુસ જે ચરકીન માંડેથી પેવસ થયું હોયેતો), ઉનડ અને લીની જગા માંડેથી કોહેલી વનસપતી, અને થોડાએક ખાર ઘણા નુકસાનકારકછે. ખરાબ પાણી પીધાથી શું દરદો થાયેછે તે હવે પછી જણાવશું.

ખોરાકનો મારગ અને પાચન.

ખોરાક ગળવાની ખુબી;—અતરસ.

ખોરાક મોહોડામાં ચવાઈ અથવા દલાઈ રહેયો એટલે તે ગલામાં ઉતરેછે. ખોરાક ગલાયેછે તે એક ઘણી અનળ તરેહથી બનેછે. ગલાંની બનાવટમાં એટલાતો જુદી તરેહનાં ભાગો આવેછે અને તેઓની મતલબ એવીતો ખુબીવંતીછે કે તેઓનું રાત દરેકને હોવું જરૂર છે. ખોરાક કેમ ગલાયેછે તેને સમજવાને માટે તે કીચા ભાગો માટેથી પસાર થાયેછે તે સમજવું જોઈયે. મોહોડું ઉઘાડીને જોઈથી અંદર દમ લેઈને એક ચારસીમાં અંદરનાં ભાગો જુવો. મોહોડાંની અને ગલાંની વચે એક જાણે કે ચારકાં વાળો દરવાજો મુકીયો હોયે તેમ લાગેછે; તે હાલ ઉઘાડોછે; ઉપરથી વચોવચ એક પરાના આકારની નાની જીભલી તંગાયેલીછે અને તે આગલ પછવાડે હીલેછે. આ રીકીથી તપાસતાં એ દરવાજો જે ગોલ ચારકાંનો બનેલો માલમ પડેછે. એ ચારકાંઓ ઉપરથી જીભલી આગલ સાથે મલેછે, પણ હેઠલથી બેઉ છુટાં પડેછે અને જે થાંબાની મીસાલે એક આગલ અને એક પછવાડે રહેછે. એ ગોલ થાંબાઓ વચેની ખાલી જગામાં દર બાજુએ નાના ગાંઠ ગોઠવેલાછે. એ દરવાજાને મથાલે નાકનાં નસકોરાનો પાછલો ભાગ આવેલોછે અને તે ગલામાં ખોલાં રહેલાછે. એ દરવાજાને તલીયે અને જીભની પછવાડે એક દીલનાં આકારનું ઢાંકણ ઉઘાડું પડેલું હોયે એવું દીસેછે. એ ઢાંકણ હવા જવાની નલીને મથાલે મુકેલુંછે અને તે હમેશાં ઉઘાડું રહેછે, પણ માતરે ખોરાક ખાતી વખતે બંધ થાયેછે. ગળાંની છેક પછવાડે એક પરદો દેખાયેછે અને તે ખોરાકની નલીમાં ઉતરેછે. એ પરમાંજે ગલામાં આગલથી જે દરવાજા, ઉપરથી નાકનાં નસકોરાનો પાછલો ભાગ, નીચેથી પેટેલાં હવા જવાની નલી અને પછી ખોરાકની નલી આવેછે. હવે ખોરાક કેમ ગલાયેછે તે સમજ પડશે. જીભ અને ટાલવાની મદદથી પેટેલાં ખોરાક દરવાજામાં પેસેછે. જો તાંહાં ખોરાક ગયો એટલે દરવાજાનાં આગલા બેઉ થાંબા પાસે આવેછે અને ખોરાકને પાછો મોહોડામાં આવતો અટકાવેછે. એ વખતેજ પાછલા થાંબા અને જીભલી સાથે મલીને ખોરાકને નસકોરામાં જતો અટકાવેછે. એ વખતેજ હવાની નલી ઉપરનું ઢાંકણ

અંધ થઈ જાયેછે અને હવાની નળી પોતે ઉપર ખેંચાયેછે અને એ પ
રમાણે ખોરાક હવાની નળી ઉપરનાં ઢાંકણ ઉપરથી પસાર થઈને પછ
વાડેની ખોરાકની નળીમાં જાયેછે. ખોરાક ગલતી વખતે હવાની ન
ળી ઉપર ખેંચાયેછે, તે બાહરથી ગળું તપાસતાં સઘલાને માલમ પડી
યું હશે. એ નળી ઉપર ખેંચાવાનું કારણ એછે કે ઢાંકણ તેના મોઢા
ડાં ઉપર બરાબર બેસતું આવે અને જરા પણ ખોરાકને તેમાં પસાર
થવા દે નહીં.

ગલાં માટેથી ખોરાક હોઝરીમાં કેઈ રીતે પસાર થાયેછે તેની આ
પણા લોકોમાં કાંઈ સમજ હોતી નથી; અને જરે તેઓ સમજે, કે હ
વાની નળીનાં મોઢાડાં ઉપરથી પસાર થઈને ખોરાક બીજી નળીને ર
સતે ચાલીયો જાયેછે તારે કાંઈ થોડી અજાણ્યો ઉપજાવશે નહીં. આ
પણા લોકોમાં એક ખોટો વીચાર લાગુ પડેલોછે. તેઓ એમ
માનેછે કે ઘટ ખોરાક અને પાણીનો ખોરાક જવાને માટે જુદી જુ
દી નળીઓ મુકેલીછે, પણ એવી ગોઠવણ કાંઈ નથી. સઘલી જાત
નાં ખોરાકને માટે એક જ નળીછે.

વલી એક સાધારણ વીચારછે, કે ખોરાક ગલવો આપણી મરજી
ઉપર આધાર રાખેછે; પણ એ વીચાર ભુલ લરેલોછે. જીલ ખોરાકને
પછવાડે ઢકેલેછે તે આપણી મરજી ઉપર આધાર રાખેછે ખરું, પણ
એક વખતે દરવાજામાં પસાર થયો એટલે આપણી મરજી કાંઈ કરી શ
કતી નથી; આપણી મરજી ખોરાકને ગલવાને કાંઈ પણ રીતે અટકાવ
કરી શકતી નથી. એક સાધારણ દાખલો લેઈયે. આપણે વામીટ લા
વવાને માટે ગલામાં પીછ ધાલીયે છીયે, પણ જો પીછ જરા વધારે અં
દર જાયેછે તો વામીટને બદલે પીછ ગલાઈ જવાની ધાસતી રેહેછે; અ
ને જો મનજીવત પકડીયું નહીં હોયેતો અંદર ચાલીયું જાયેછે. ગલ
વાની શક્તી પોતાની મેલે પેદા થતી નથી; પણ ખોરાક, પાણી, બલકે
જરા થુક અથવા જીલનો પાછલો ભાગ પણ ગલામાં લાગવો જોઈયે
અને તારે જ ગલવાની શક્તી પેદા થાયેછે.

વલી જરે માણસ ઉંઘમાં હોયેછે તારે પણ પોતાની મરજી વગ
રે ગલી શકેછે, ઘણી વેલા બેશુધીમાં અને ભેજાતા દરદોમાં પણ ગલી
શકેછે, પણ જો ભેજાનું દરદ ઘણું જોરમાં હોયછે તો ગલવાની શક્તી ત
દન જતી રેહેછે, અને તે વખતે ખોરાક આપવો ઘણું ધાસતી લરેલુંછે;

કાંચેકે ગલવાની શક્તી જતી રહેવાથી ખોરાક ગલાંમાં પડી રહે છે અને દમ લેતી વખતે જરૂર હવાની નલી ઉપરનું ઢાંકણ ઉઘાડું રહે છે તારે ખોરાક એ નલીમાં ચાલીયો જાય છે અને ગુંગરાવી નાખે છે. એટલા માટે હમેશાં બેસુધીમાં દરદીને ખોરાક આપવાની ઘણી સંભાલ રાખવાની જરૂર છે. ઘણી વેલા એ વીથેતી બેસમજને લીધે કે મોહોતના મોહોત નીપજ્યાં છે. વારે ઘડીએ આપણે સાંભલીયે છ કે દરદીને દવા પાતાં અથવા ખોરાક આપતાંને વારજ મરણ નીપજે છે; તેનું કારણ ઉપર સમજાવીયું તે શીવાયે બીજું કંઈ નથી હોતું. જો એવું માલમ પડે કે દરદી ખોરાક લેતી વખતે ગુંગરાયે છે તો તરત તેને એક બાજુ ઉપર કોર દેવરાવવી; પણ કદી પણ તેને ઉઠારવું નહીં.

જાંઠાંસુધી ખોરાક ગલાંમાં હાજર હોય છે તાંહાંસુધી તે આપણને માલમ પડી આવે છે, પણ એક વખત ખોરાકની નલીમાં ગયો એટલે તે દમ લાગતો નથી. શીવાયે જો ખોરાક ઘણો ગરમ અથવા તીક્ષ્ણ અથવા એટલો મોટો હોય છે કે તે નલીને પોહાલી કરે છે, તોજ તેની હાજરી આપણને ખબર પડે છે.

ખોરાક ગલતી વખતે અતરસ જાય છે એટલે શું? અતરસની ખુબી થોડાં લોકોજ સમજતાં હશે. અતરસ કંઈ હંમેશ જતી નથી. ઉપર સમજાવીયું છે કે ખોરાક પસાર થતી વખતે હવાની નલીનું મોહાડું એક ઢાંકણથી ઢાંકાયે છે. હવે જો ખાતી વખતે હવાનો દમ લેવામાં આવે અથવા હસવું આવે અથવા બોલવું પડે તો તરત એ ઢાંકણ ઉઘાડું પડી જાય છે અને ખોરાકની કરચ હવાની નલીમાં પસાર થવા જાય છે; પણ કુદરત તરત મદદે આવે છે, તરત ઢાંકણ પાછું બંધ થઈ જાય છે અને ઠાંસો પેદા થઈને કાંઈપણ બારીક કરચ પાછી બાહર નીકળી જાય છે. એજ પરમાણુ પાછલા દરવાજા બોલા રહેવાથી ખોરાક નાકના નસકોરાંમાં ચાલીયો જાય છે. એને આપણે અતરસ કરીને કહીયે છે. અતરસ જાય છે તારે તરત માણસ ઘભરાટમાં પડે છે, બાકીના ખોરાક ગલીને ઠાંસવા મંડી જાય છે, એહેરો અને આંખો લાલ થઈ આવે છે અને જાંઠાંસુધી અતરસ નરમ પડતી નથી તાંહાંસુધી ઠાંસી યા કરે છે.

આપણા લોકો અતરસ ગયેલાં આદમીની પીઠ ઠોકે છે તે એવા વીચારથી કે કંઈ હરકત હોય તો હેઠલ પડી જાય. પીઠ ઠોકીયાથી કાં

ઈ કાયેદો થતો નથી. વલી આપણા લોકો બચાંને ઉપર જોવા કેહેછે કે તેથી પણ ખોરાક હેઠલ પડી જાયે. વલી કેટલાએક તરત પાણી પીવાને ફરમાવેછે કે તે સાથે કાંઈ પણ કરચ હોયે તે ગલાઈ જાયે. પણ એ સઘલા ઉપાયે નકામાંછે. ઠાંસીયા વગર કદી પણ હવાની નલી માં ગયલો ખોરાક બાહર નીકલતો નથી. જે ઘણો ઘભરાટ થાયેતો તરત આંગલી ઘાલીને વામીટ કરાવવાની તજવીજ કરવી, વામીટની સાથે કાંઈપણ હરકત હશે તે નીકલી જશે.

ખુલીયો કેમ સારો થયો ?



સોરાબજીએ કારભારી સાથે હરસે વાત કરવાની ચરજ કીધી અને કારભારી જરા અચરત થઈને તેની સાથે અંદરનાં ઓરડામાં ગયો, બાકીના બાહર ઉભેલા એક મેક ઉપર ચુપકીદીથી જોવા લાગા. થોડી પલમાં સોરાબજી એક ઉમરાવનાં લલકામાં બાહર આવીયો અને કારભારી કીકો અને ધુનતો તેની પછવાડે ચાલતો હતો. કારભારી બોલીયો,

“રાખા, આ બાબદમાં મેં મારું મન ફેરવીયુંછે, હાલતો તું અહીં રહે અને તારા તરતને કામને માટે આ થોડા પઈસા રાખ; આ ઘરસથથી મને સમાચાર મલીયાછે કે ઉમરાવ સાવકશા—અરે—તેની મરજીમાં કાંઈ ભુલ થઈછે.”

રાખાએ ઉમરાવ સાવકશા ઉપર ટીકીને જોયું; પણ તેના ચેહરા ઉપર ઠપકાને દેખાવ નજરે પડીયો તેથી મુજો રહેયો અને પોતાનું સર આદરમાનેથી હેઠે નમાવીને ખુશી અને નીમકહલાલીથી ધુનતો ઉભો રહેયો. કોઈપણ એક સખદ બોલીયું નહીં અને કારભારી અને સોરાબજી બેઉ જણ ગાડીમાં બેસીને ચાલતા થયા.

બેઉજણ થોડો વખત, એક જણ ઘભરાયેલો અને બીજો વીચારમાં જ મુગા બેઠા. છેલ્લે ઉમરાવ સાવકશાએ બેદરકાર પણથી પુછીયું કે, અહીં પડોશમાં કોઈ ઝરોછે કે જાંડાં દરદીઓ પાણી પીવાને માટે આવેછે ?

કારભારીનાં સાંભલવામાં એવી બાબદ કદી પણ આવી નહીં હતી. જીવાન ઉમરાવને હવે ધરમશાલાના ઉપરીના ચાલ ચેહરા યાદ

આવીયા અને તરત તેના મનમાં શક ઉતપણ થયો કે આ સઘળું ડાક્ટર અને આ ધરમશાલાના ઉપરી વચે મસલતીથી બનીયુંછે, ઉપરી એ નાનાવટી ઉપર ચીઠીઓ કદીપણ મોકલી ન હતી અને પછસાની કોઠલી ચોરાઈ ગઈ તે વીશે તેને વધારે ખબર હતી.

કારભારી જરા બીહીને બોલીયો, “હું આશા રાખુછું, કે ઉમરાવ સાહેબ આ વાંક લાગુ પાડશે નહી—”

ઉમરાવ બોલીઓ, “એ વાંક જાંહાં લાગુ પડેછે તેનોછે; એ સઘ લો વાંક મારો હતો.”

“ઉમરાવ સાહેબ, તમારો ? એમાં તમે સહથી છેલા—”

“તમે ઘણી હલવેથી ગાડી હાંકોછો. એમ વીચારો કે આએ ઘોડી ઉમરાવ સાવકશાનું લાડુત થાયે અને જો હું ભુલતો નહી હોઉં તો તેને તમે ઘણી જડકથી હાંકાલશે; વલી તમુને શેકાર કરવોછે.”

કારભારી સરમીંદો પડી ગયો અને પોતાનો કેહેર તે બીચારા જ નવર ઉપર ફાહાડીયો. જરે હવેલી આગલ આવી પુગા, ઉમરાવ સાવકશાએ સેહાઈ અને કાગળ મંગાવીયું અને પોતાના ડાક્ટર ઉપર આ પરમાણેની ચીઠી લખી.

“તમે જે ઝરાને મારે કહીયું હતું તે મને જડીયોછે અને અતી ચારથીજ તેનાં પાણી પીધાથી મને એટલોતો ફાયદો મલીયોછે કે તમે મારે મારે તે પાણી કેમ પીવું તેની વીગત મોકલવાને કબુલ થયા હતા તેની હવે મને કાંઈ ગરજ નથી, અને હાલ જે મારામાં ફાયદાકારક તદ્દાવત પડેલોછે, તેનો પુરતો લાભ મલે એટલા મારે ઉનાલા લગી અહીં મારા વતનમાં રહેવા માંગુંછું.—તમારો, ઈતીયાંદી, સાવકશા.

બીજી સહવારે ધરમશાલાનો રખેવાલ પછસાની કોઠલી અને પેલાં બે કાગળ કે જે તપાલમાં મોકલીયાં હતાંજ નહી તે લેઈને આવી પુગો, તેથી સાવકશાની અતકલ ખરી પડી. ઉપરી ઘણી સલામ અકરામ કરીને બોલીયો.

“ઉમરાવ સાહેબ, જો તમે એ બાબદમાં કોઈને પણ ઠપકા આપવાનાં હોવો તો ડાક્ટરને આપજો; મારો કાંઈ વાંક નથી કાંયેકે મેંતો તે તું ફરમાન બજાવીયુંછે. તમે આવીયા તેની આગમજ મને શું કરવાનું હતું તે સઘળું લખી વાલીયું હતું અને તે કરવાને હું ચુકીયો નહી, કાંયેકે જાંહાં લગી ડાક્ટર ફરમાવે તાંહાંસુધી તે કરવાને મને કાંઈ હર

કત નહી હતી; અને હવે મારા ઘરને મારે એટલું જ કેહેવા માંગુ છું કે કદી પણ ઉમરાવ સાહેબ તે રસતેથી આવો તો સઘલી અછી મેની જ કરવામાં આવશે,—ગમેતો આ આહ, કાફી આહ અને લીલી આહ પણ અને જો પીલા રંગની પણ જો હોયેતો તે પણ; કાંયેકે ગયે વખતે તમને જ મલીયું તે ડાકટરનાં હોકમથી થયું છે. ખરેખર તે વખતે ત મારો હાલ જોઈને મારા દીલમાં ઘણું લાગતું હતું અને મારી બાયડી પણ બોલતી હતી કે એમતો તે મરી જશે. પણ હું તેને કેહેતો હતો કે, અપ મુગી રેહે, શું તું ડાકટર કરતાંબી વધારે સમજે છે કે ? ખરે ખર હું કાંઈ જુઠું નથી બોલતો, પણ ડાકટરે મને લખીયું હતું, કે એ વું કરજે કે ઉમરાવ સાવકશા ગરીબાઈ શું છે તે બરાબર સમજે. તારેતો વીચાર કીધો કે જરે એમજ થયું છે તારેતો હું તેને એખલો સ વાદ આપી શકશ—અને મેં તેમ કીધું. પણ સાહેબ જો જો મને એમ કરવા કહીયું તેના વાંક છે.”

ઉમરાવ સાવકશા ઉતાલાથી પણ વધારે વખત તાંહાં રહેયા અને પોતાની ખાસ અજમાયશથી એટલું માલમ પડીયું કે, આ છંદગીનું ખરું સુખ જોવું હોયેતો જાંહાં ગરજ પડે તાંહાં સુખ અખશીયાથી મલે છે.

છંદગી લાંબી રાખવાની કલા.

અસલના લોકોના ઉપાયો.

અસલના વખતથી માણસ પોતાના જનને. પેયારો ગણતો આવે લો છે, અને તેના બાંધો અને હવસો એવી રીતના છે કે તે પોતાની છંદગી જમ બને તેમ લાંબી સુધી ગુજારવાને ખાંતી રહે છે. લાંબી છંદગીની હાંશ એટલીતા છે કે જને આપ્યે ફુનીયામાં કાંઈ પણ મોજ મ જાહ મલતી નથી તે પણ તેને વલગી રહે છે; ગમે તેવાં દરદો હોયે કે જ નહી ખમાઈ શકાયે એવાં હોયે અને જની પીડામાં રાત દીવસ હેરાન થતો હોયે, ઈયા સારી છંદગી લગી બંદીખાનું ભોગવીયા શી વાયે બીજી ચારો નહી હોયે, તોયપણ તેને જીવવાની હાંશ ઘણી હોયે છે. જ કોઈ પોતાની છંદગી આપઘાતથી ટુંકી કરવા માગે છે તે પોતાની પુર અકલમાં હોતો નથી; અને તે ખાત્રીને લીધેજ એ બીના

બનેછે. કીચો મોહુતના બીછાના ઉપર પડેલો એક ફકત દાહાડો, એ ક માતરે કલાક, એક પાંચ મીનીટ લગી પણ વધારે જીવવા ચાહતો નથી, જાણેકે તેને એટલા વખતમાં આ દુનીયાની સઘલી મોજ મલી શકેછે; પણ માણસ જાતની કુદરતજ એવીછે અને તે એવીજ રહેશે.

એવા કારણને લીધે અસલના વખતથી વીચારવાલા તેમ અવી ચારી લોકો પોતાની જાંઘી લાંબી રાખવાના ઉપાયો સોધવામાં ગુતા થેલા રહેતા હતા, અને તેમાં મુખીય નીમહકીમો અને લુચાઓ એવે બાંહાંને લોકોને ધુતવાના પેશો લેઈ બેઠા હતા. એ ઉપાયો વારે ઘડીએ એવાતો કઢંગા અને એક એકથી ઉલટા હતા કે તેનું બેયાન જાણવાને નરૂરછે.

મીસર દેશમાં અસલના વખતમાં એ વીશેનો ખેચાલ ઘણો ચાલ તો હતો. તેઓ એમ વીચારતા હતા, કે ચાલુ વાંમીટ અને પસીનો છુટવાની દવાઓ લીધાથી જાંઘી લાંબી થઈ શકેછે અને એવા વીચારથી મહીનામાં બે વખત વામીટ લેવાની તેઓમાં ચાલ પડી ગઈ હતી; અને ખબર અંતર પુછતાં “તમારી તબીયત કેમછે” એમ પુછીયાને બદલે “તમુને પસીનો કેમ પડેછે” એવી રીતે ખબર પુછવાની ટેવ પડી ગઈ હતી. મીસર દેશ ગરમ હોવાથી અને નદીની રેલ આવીયાથી તેની આબોહવા હમેશાં નાતનદરોસત રહેતી હતી અને તેથી એ વીચારો ઉત્પન્ન થયા હતા એવું લાગેછે. હાલ આપણા લોકોમાં પણ જોલાબ અને વામીટ લેવાની ટેવછે, તે એવા વીચારથી કે તેથી દરદ હમેશાં દુર રહે. એ વીચાર અસલથી હીંદુઓમાં ચાલતો આવેલોછે. યુનાન દેશની આબોહવા મીસરથી ઉલટી હતી અને તેથી જાંઘી લાંબી રાખવાના ઉપાયે તેઓથી જુદીજ તરેહના હતા. હીપોક્રેટીસ અને બીજા ડાક્ટરો અને ફીલસુફો એ ઉપાયે મધીયમ રીતે રહેવામાં, ખાલી ચોખી હવામાં ફરવામાં, આંગ સાફ રાખવામાં અને સઉથી અગતબેગ દર રોજ બદતની કસરત અને તેને મસલવામાં સમજતા હતા; અને એ ઉપરથી તેઓમાં કસરતશાલાઓ પેહેલ વેહેલાં સ્થાપવામાં આવી હતી. એ કલાઓ જાંઘી લાંબી રાખવાને એટલીતો દરૂસત હતી કે જે લોકો તે પરમાંજી ચાલતા હતા તેઓને ખરેખર ફાયદો થતો હતો અને એક હીરાડીકસ નામના ડાક્ટરને વાસ તે એમ કેહેછે, કે તે પોતાના દરદી ઘરાકોને ચાલવાને ફરજ પાડતો

હતો અને સારું આંગ મસલાવતો હતો અને દરદથી કુવત જમ કમતી થતું તેમ આંગને કસરત આપીને વધારે નેરાવર કરતો હતો અને એથી ઘણાએકને ખરો ફાયદો મળ્યો પડતો હતો. એઓમાં એ કં પલુટારક નામનો ફીલસુફ એ વીશે આ નીચે પરમાણેની સીમા મળુ આપી ગયોછે કે જે હાલનાં જમાનામાં પણ તે અગતની ગણાયે છે. “તમારું માથું ઠંડું રાખો, તમારા પગ ગરમ રાખો, દરેક જાતનાં દરદને માટે દવાઓ લીધાનાં કરતાં એક દીવસ અપવાસમાં કાઢા હો, અને જરે બદન ઉપર ઘેવાન આપો તારે મનને વીસરી જતા ના.”

અસલનાં રૂમી તેમ યુનાની લોકોમાં જીંદગી લાંબી રાખવાનો એક અજબ તરેહનો વીચાર લાગુ હતો અને તેમાં થોડી ઘણી સમાઈ પણ હતી. તેઓ એમ વીચારતા હતા કે જે એક નબલો અથવા બુઢો શખસ એક અથવા બે ભર જીવાંતીમાં આવેલા શખસો સાથે હમેશાં વીતલાતો રહે અથવા તેઓની પડોસમાં સુવે, તો તે પાછો નેરાવર અને જીવાન દીશે. એવાજ વીચારથી તેઓ બદનનાં નબલા ભાગો ઉપર અને ઘણુંખરું લકવાનાં મરજ ઉપર જાનવરોને તરત મારીને તેનાં ટુકડા તે ઉપર બાંધી રાખતા હતા, કે તેનું કુવત નબલા ભાગને મલે. આ છેલ્લો વીચાર આપણા લોકોમાં પણ હાલ સુધી વારંવાર ડીએ જોવામાં આવેછે અને હાંફસથાનનાં હકીમો લકવાનાં મરજ ઉપર ખચુતરને ચીરીને દરદી ભાગ ઉપર બાંધવા ફરમાવેછે. એવું માલમ પડીયુંછે, કે જે હરકોઈ બુઢો મરદ જીવાન ઓરત સાથે લગન કરે, તો બુઢાને કુવત તેમ ચાલાકી મલેછે; અને તેની જીંદગીમાં ઉમેરો થાયેછે તેમાં કાંઈ સંદેહ નથી. ટોમસપાર ૧૪૦ વરસની લાંબી ઉંમર લગી જીવીયો હતો અને તેણે તરણ વખત જીવાન છોકરીઓ સાથે લગન કર્યાં હતાં અને તેને લાંબી મુદત લગી ફરજંદ થયાં હતાં. સદીમાં રૂમ શેહેરમાં એક જીની તકની મલી હતી તે ઉપર આ જો લખેલું હતું :—

ઈસકીયુલેપીયસ અને તનદરોસતીને

એલ. કલોડીયસ હરમીપસે,

જે ૧૧૫ વરસ અને ૫ દાહાડા લગી જીવી

જીવાન છોકરીઓનાં દમથી,

તેણે આ અરપણ કરીયુંછે.

એ તકતીની સમજ આ પરમાણે ડાકટર કોહાસેન આપેછે. હરમીપસ રૂમ શેહેરમાં છોકરીઓની નીશાલનો માસતર હતો અને તે ઘણા વરસ લગી ચાલુ જીવાન છોકરીઓની સંગતમાં રહેયો હતો, તેથી તેની એટલી લાંબી ઉમર થઈ હતી. એ ઉપર એ ડાકટર એવી લલાં મણ કરેછે, કે નબલા અથવા બુઢા શખસોએ જીવાન શખસો સાથે ભેલાતા રહેવું, કે જેની સાથે દમ લીધાથી તેઓનું કુવત પાછું આવશે. થોડા વરસની વાત ઉપર બુરહાવ નામના એક જરમન ડાકટરે એક બુઢા કોટવાલને જે જીવાન શખસોની સાથે સુવાનીભ લાંમણ કીધી હતી, અને એ ડાકટર ખાતરીથી જણાવેછે કે તે બુઢા ને તેથી ખરો ફાયદો થયો હતો. હાલ અજમાયશ ઉપરથી એકસ માલમ પડીયુંછે કે બચાંઓ બુઢા આદમી સાથે સુવાથી નબલાં થઈ જાય છે, અને મજબુત લલાંમણ કરવામાં આવેછે કે બચાંઓને કદી પણ બુઢાંઓ સાથે સુવા દેવું નહીં. ખચીતથી એકમેકનાં પડોશ ઉપર ત નદરોસતી આધાર રાખેછે.

એ પછી વચલા જમાનામાં એટલે પંદરમી સદીમાં એવા ઉમદા વીચારોને બદલે વેહેમ અને ઝનુને સરવેનાં દીલમાં પગપેસારો કીધો. એ વખતે ભુત, દાકણ, જાદુ, મંતર, કીમીયું, પારસપાન, અને જીંદગીનાં અમરતનાં વીચારો ફેલાવા લાગ્યા. એ વીચારો કમનસીબે હાલના જમાનામાં પણ થોડો ઘણો ફેરફાર થઈને ચાલુ રહેયાછે. એ વખતમાં સઉથી તુંદાઈખોર અને લુચો એક ઠીઓફરેસતસ પારાસે લસસ નામનો નીમહકીમ હતો. તે એમ કેહેતો હતો કે તે નજદીક અરધી ફુનીયાં ફરી વલીયો હતો અને સઘલેથી તરેહવાર દવાઓ એકઠી કીધી હતી, અને એમ જણાવતો હતો કે તેની પાસે એવી એક રશાયણથી બનાવેલી દવા હતી, કે જેથી માણસની જીંદગી લાંબી વધતી હતી. તોયપણ એ ઠગારો પચાસ વરસની ઉમરમાં મરણ પામીયો હતો. એની દવા તપાસતાં તેમાં મુર્ખીય ઈંઠર શીવાએ બીજું કંઈ માલમ પડીયું ન હતું.

એ વખતે લોકોનું ધેયાન અને આકીન નજીમ ઉપર ઘણું લાગીયું. તેઓનો એવો વીચાર હતો કે દરેક શખસ ઉપર કોઈ પણ સેતારો અથવા ગરેહ સરદારી ચલાવતો હતો અને જેવો ગરેહ તે પરમાણે તે શખસ ઉપર સાડું અથવા નરસું વીટવું હતું. એ વખતે

નજીમી લોકો પણ પુશકલ નીકલી આવીયા અને તેઓ એવું જણાવતા હતા કે હરેક રાખસના જનમનો ચોકસ વખત જાણીયો એટલે તેઓ તેનો ખવાસ, ચકલ હુશીયારો અને નસીબો કહી શકતા હતા, તેઓની ઉપર શું શું દરદો વીટશે, તે કીયાં દરદથી મરણ પામશે અને કેયારે મરણ થશે, તે વટોક આગલથી કેહેવાનો દાવો કરતા હતા. એ વીચાર ભોલા લોકો માનતા હતા એટલું જ નહીં પણ તે વખતના ફીલસુફો અને ચકલમંદ લોકો તે નજીમી કબુલ કરતા હતા. ડાકટર હુફલાનડ કેહેછે, કે ગઈ સદીમાં બરલીન શેહેરમાં થરનો ઈઝર નામનો નજીમી રહેતો હતો. તેની નજીમીમાં કાબેલીયત એટલીતો ગણાતી હતી, કે જરમની, પોલાનડ, હનગરી, ડેનમારક અને ઈંગલંડમાં એવું માતબર કુટુંબ નહીં હતું કે જોણે પોતાના બચાનું નસીબ જાણવાને માટે તેની પાસે જનમનો વખત લખીને મોકલીયો નહીં હશે. એક વખતમાં આઠ, દશ અને બાર ગમથી તેની ઉપર સવાલો આવીને પડતા હતા અને તેને એટલુંતો કામ હતું કે તેને એક હાથ નીચે મદદ કરવાને માણસ રાખવું પડીયું. તે એક પંચાંગ કાઢાડતો હતો, તેમાં દર વરસની અગમચેતી જણાવતો હતો અને તે વીસ વરસ લગી ચાલીયું. તેનો મોટો ખપ હતો અને તેમાં થી તેણે એક લાખ રૂપીયાનું ઈસ્ટેટ પેદા કરીયું. આજની સદીમાં હાલ ઈંગલંડ જિવા સુધરેલા દેશમાં આડકીયેલ નામનો એક યાહુડી નજીમીનું પંચાંગ કાઢાડે છે અને તેને કેટલાએક આસરો આપનારા છે; પણ તે લગભગ નાબુદ થતું જાયે છે. હીંદુસ્થાનમાં પણ એ વીશેનો વેહેમ અસલથી ચાલતો આવેલો છે અને હાલ પણ પુશકલ ચાલે છે.

પણ તેઓ સેતારા વરતીને લોકોનાં નસીબની અગમચેતી કરતા હતા એટલું જ નહીં, પણ કાંઈ પણ જાતની ખરાબી માહેથી બનચવાને માટે બીજા સેહેલ ઉપાયો જણાવીયા હતા. તેઓ કેહેતા હતા કે દરેક માણસ ઉપર ચોકસ સેતારો મુવકુલ છે, એટલું જ નહીં પણ સઘલી ચીજો, જાડપાન, જાનવરો અને શેહેર દેશો અને દરેક ઘરો ઉપર ચોકસ સેતારો સરદારી ભાગવે છે. હવે તેઓ એમ સમજાવતા હતા, કે જો હરકોઈ રાખસ વીશે આવમ પડીયું કે એક ચોકસ સેતારાની અસરથી તેને દરદ અથવા કાંઈ પણ ખરાબી થયા વગર રહેવાની નથી, તારે તેનો સેહેલ ઉપાયે એજ ખતલાવતા હતા કે તેણે ખોરાક પાણી અ

ને રેહેઠાણુ ને એથી ઉલટા સેતારાની સરદારીમાં હોયે, તે ઉપર રેહેવું. એ પરમાણુ લોકો ધરખાર છોડીને થોડું લગી બીજાં શેહેરમાં અથવા તેજ શેહેરના બીજા ઘરમાં જઈને રહેતા હતા, અને પોતાનો ચાલુ ખોરાક છોડીને તેઓને ને બીજા ખોરાક લેવાને ફરમાવતા હતા તે પરમાણુ ચાલતા હતા. વલી તેઓ એક બીજા સેહેલ ઉપાયે સમજાવતા હતા. તેઓ એમ વીચાર આપતા હતા કે દરેક સેતારા જુદાં જુદાં ધાતુઓ સાથે સંબંધ રાખેછે અને જો દરેક અને આકૃત દુર કરવી હોયેતો ઉલટા સેતારા સાથે સંબંધ રાખનારા ધાતુઓની તકતીઓ કરીને પેહેરીયાથી તે દુર થશે. એ ઉપરથી તકતીઓ અને માંદરીઓ પેહેરવા અને બાંધવાની ચાલ નીકલી હતી. હીંદુસથાનમાં હાલ પણ એ વેહેનો ચાલુછે અને આકૃતમાં અને દરદોમાં એવી તકતીઓ અથવા માંદરીઓ પેહેરવા અથવા બાંધવામાં આવેછે. તકતીઓ ઉપર કાંઈ લેખ અથવા ચીતાર પાડતા હતા અને એક ફરેચ લખનાર જણાવેછે કે ફરાંનસ અને જરમની વચેની લડાઈમાં જારે જરમન લોકો હારી ગયા, તારે તેઓના સઘલા બંધવાઓ ઉપર અને લડાઈના ખેતરમાં મરણ પામેલા લોકો ઉપર તકતીઓ પેહેરેલી માલમ પડી હતી. એ તકતી પેહેરવાની મતલબ એ હતી કે તે પેહેરીયાથી તેઓને કોઈપણ હુરાવી શકે નહીં અથવા તેઓના જાનને હાંની પોંહાંચે નહીં.

(સાંધણુછે.)

જુલાય વારે ઘડીએ લેવાની ભુડી દેવ.



આપણા લોકોમાં એક વીચાર પેસી ગયોછે, કે થોડી થોડી મુદતે જુલાય લીધાથી તનદરોસતી જલવાયેછે, એટલું જ નહીં પણ દરદો થતાં દુર રેહેછે. તેઓ એવું સમજેછે, કે જુલાય લીધાથી લોહીમાં કાંઈ પણ ખરાબ વસતુ હોયેછે તે નીકલી જાયેછે અને લોહીને ચોખ્ખું કરેછે. એવા વીચારથી કેટલાએક જણ દર અથવાડીએ, કેટલાએક દર મહીને અને ઘણા જણ દર તરણ અથવા છ મહીને જુલાય લેવો જરૂર સમજેછે. જો પાંચ છ મહીના જુલાય લીધા વગર નીકલી જ

યા તો એક ફરસુદનો દાહાડો જોઈને પોતાની સમજ પરમાણે અથવા ડાક્ટરને તાંહાંથી જુલાય લાવીને પીયેછે; અને એ પછી તેઓના જીવ જાણે નીરાંત થાયેછે, કે તનદરોસતી જલવવાને જે ઉપાયે કરવો હતો તે તેઓએ કરી લીધો. જે ઘણી મુદત સુધી જુલાય નહી લીધો હોયે અને તેવામાં કાંઈ સેહેજ પણ દરદ થઈ આવ્યું; જરા તાપ અથવા ઠંસો અથવા સેહેજ બદલ ઉપર ગરમી અથવા ફુલા થઈ આવેતો વીચાર લઈ જાયે, કે જુલાય ખરાબર નહી લીધાથીજ એ નીપજ્યું છે. એ વીચાર એટલોતો મજબુત પેસી ગયોછે કે નાહાના બચાંને પણ થોડી મુદતે જુલાય આપવાની જરૂર સમજેછે. હાલના વખત કરતાં આગલ એ વીચાર ઘણો ફેલાયેલો હતો અને દરેક જાણને વખત સર યાદ પણ હશે, કે નાહાનપણમાં તેઓના માથાપે તેઓને જુલાયના ઘુટારા કરીને પાયાછે; અને નાક બંધ કરીને અને ગલાં તાણીને રડતાં વામીટ કરતાં ઉમક આવે એવો ઘુટારો પીવાની ફરજ પડીછે. જુલાય જાણે માણસના નસીએ ચાંહોટેલો લાગેછે. બચું જનમીયું એટલે તેને એરંડીયું તેલ ચઠાડવા મંદી જાયેછે અને તે પાંચ વરસનું થાયેછે એટલાંમાં કાંઈ પુરાકલ જુલાય તેના પેટમાં જાયેછે. આપણા લોકો દરેક દરદનું કારણ કોઠા ઉપર લાવી મુકેછે, જાણે કે સઘલાં દરદોમાં કોઠાનો વાંકછે. વલી આપણા લોકોને જુલાય લેવાની બીજી તક અથવા કારણ મલી આવેછે. તેહેવારનાં દાહાડા આવીયા અને તરેહવાર પકવાનો અને મેવાઓ ખાવાનો વખત આવીયો, એટલે આગલથી કોઠાને સાફ કરી રાખવાની મતલબ થી જુલાય લેઈ મુકેછે, કે પછી અગર દગર ચગડવાને બની આવે. પણ એ વારેઘડીએ જુલાય લેવાની ટેવથી ખરાબ પરીણામો શું નીપજેછે, તે તેઓ સમજતાં નથી, અથવા જે ખરાબ પરીણામો થાયેછે તેનું કારણ જુલાયછે એવું એક પલવાર પણ વીચાર તેઓને આવતો નથી. વારેઘડીએ જુલાય લીધાથી શા માટે ખરાબ પરીણામો નીપજવાં જોઈયે તેનો વીચાર સેહેજમાં થઈ શકશે. એક દાખલો લેઈયે, જે એક જુનીયાદ ઘોડો પોતાના કદ અને તબીયત પરમાણે પોતાને ઈજા કરીયા વગર અથવા થાક ચઢીયા વગર દોડતો રોયે, પણ તેનો પછી બેરામજથી તેને ચાકુક મારીને વધારે જલદીથી દોડાવવાની તમનીજ કરેતો ઘોડો પેહેલાં થોડું લગી જોર જુલમથી વધારે દોડ

શે ખરો, પણ થોડા વખતમાં તેના શું હાલ થાયે છે ? પોતાની તબીબ ત કરતાં વધારે દોડીયાથી તે જલદીથી થાકી જાય છે, અને પોતાની દોડ ધીમી કરે છે; ધણી ઉપરથી વધારે આબુક મારે છે, થોડો પાછો જીલમથી વધારે દોડે છે અને વલી પાછો બીચારો બેઠલાજ ધીમો થઈ જાય છે. આખરે દોડતાં દોડતાં અટકી જવા માંડે છે અને છેલે આબુક આધા વગર દોડવું નહીં, એવી ટેવ પડી જાય છે. એ પરમાણે ધણીની બેસમજ અને હઠીલાઈને લીધે એક અકસીર જાનવર હઠીલું અને તકામું થઈ પડે છે. એજ પરમાણે આપણો કોઠો છે. તે પોતાનું કામ વગર અડચણે કરીયું જાય છે, પણ થોડા વખતમાં જુલાબનો ગોદો લાગે છે અને તેથી ઉતાવલેથી અને જોરથી તે કામ કરવા મંદી જાય છે, ગોદાની અસર પુરી થઈ કે વલી પોતાની રાહા ઉપર આવે છે અને શીરસતા પરમાણે કામ ચાલુ થાય છે. થોડા વખતમાં વલી પાછો જુલાબનો ગોદો લાગે છે, વલી ફફરીને નાચારીથી ઉતાવલેથી કામ કરે છે અને વલી પાછું સઘલું સમાધાન થાય છે; પણ જારે ગોદા એક એક ઉપર અવાર નવાર ચાલુજ રહે છે, તારે કામ કરીને થાકી જાય છે અને બીજા દીને શીરસતા પરમાણે ઝાડો આવીયાને બદલે કોઠો કબજા રહે છે. બે તરણ દીવસની થાક લીધા પછી વલી સમાધાન કામ ચાલે છે; પણ હવે દર જુલાબના ગોદા પછી હમેશાં બે તરણ દીવસ કોઠો હઠીલો થઈને કબજા થવા શીખે છે. એ પરમાણે જારે કોઠો કબજા રહે છે, તારે ધણી સમજે છે કે એને બરાબર જુલાબ લાગો નથી કરીને એક બે દાહાડાને અંતરે વલી જુલાબ લેવા માંડે છે. છેલે કોઠો નાચાર થઈને ફસલાઈ પડે છે અને દરદી થઈને જે કંઈ અનાજ આવે છે તેને કામમાં લગાડીયાને બદલે, વગર પચવે પસાર થવા દે છે; ટુકાંમાં પેટ છુટી જાય છે અથવા મરદો, સંગરાહણી અને અતીસાર ઉપર નાખી દે છે. આપણા લોકોમાં એ મરજો ઘણા થાય છે, તેનું અસલ કારણ જુલાબ લેવાની ભુંડી ટેવ શી વાચે બીજું કંઈ નથી. જે લોકો એવી ટેવ રાખે છે તેઓ કદી પણ સુખી રહેતાં નથી, બદન નાજુક રહે છે અને તરેહવાર દરદો સેહેન માં લાગુ પડી જાય છે.

હાલના સીખેલા ડાકરો જુલાબ આપવાને ઘણી સંભાલ રાખે છે અને જેમ બને તેમ એ ટેવ છોડાવવાની મહેનત લે છે; તોયપણ

બેસમળ લોકો વારંધડીએ વગર કારણે જીલાખ લેવાને ચુકતા નથી. જો ડાક્ટર જીલાખ આપવાને આનાકાની કરેછે, તો સમજેછે કે ડાક્ટર જીલાખ આપતાં બીહુછે અને બચાંને જીલાખ આપે તેટલો મોટા માણસને આપેછે, કે રખેને પછી પેટ બંધ કરતાં આવડે નહીં. ઘણી વેલા ડાક્ટરો તેઓનું ભણું ઇછીને, ગરબ પડેછે તારેજ જીલાખ હલકો આપેછે. જોશવર જીલાખ આપવામાં કાંઈ મોટી ખુબી નથી; ડાક્ટરો પાશે એવી દવાઓતો પુશકલ પડીછે અને પુશકલ પેટ આવે તે પણ બંધ કરવાને તેઓ શક્તીવાનછે; પણ આપણા લોકોમાં જે તરણ ઝાડા આવે એવો જીલાખ તેઓની કુચ ખાતરીમાં નથી રહેતો, અને જોકે હલકો જીલાખ જરૂરનું કામ કરી જાયેછે, તોયપણ દર દીને સંતોશ થતો નથી, અને વારંધડીએ પોતાની અકલ પરમાંણે જીલાખ બનાવીને પીયેછે. આપણા ગામડી વૈદ્ય સીખેલા નીમહકીનો જીલાખ આપવાને કાંઈ સમજ રાખતા નથી, પણ લોકોની મરજી મી સાલે આપીયા જાયેછે. ઘણી વેલા જીલાખના પાખો બનાવીને દર રોજ અથવા દર આંતરે દીવસે લેવાને કરમાવેછે, અને હાલ ઘણા દર દીઓ જોવામાં આવેછે કે જે એવી દેવને દીલોજનનથી કડુવા દેછે.

ધેપાનમાં રાખવું, કે જાંહાંસુધી ખરેખર જરૂર પડે નહીં તાંહાંસુધી કદી પણ જીલાખ લેવો નહીં.

જેહુર—અપ્રીમ.

બચાંને અપ્રીમ દેવાની લુંડી ચાલ.

આગલ જણાવીયું હતું, કે ૧૮૪૮ થી તે ૧૮૬૪ લગીમાં જેહુરથી નીપજલાં ૧૩૨ ત્રણોમાં ૫૮ અપ્રીમના જેહુરથી નીપજ્યાં હતાં, તેમાં ૩૨ આપઘાત, ૧ પરઘાત, ૮ અકસ્માતથી બતીયાં હતાં અને બાકીનાં ૧૭ ક્રિમ ધયાં તે માણુ'ન પડીયું નથી. અપ્રીમ પણ સો મલની મીશાલે વારંધડીએ લેવામાં અથવા આપવામાં આવેછે, પણ જેટલો સોમલ પરઘાતમાં આપવામાં આવેછે તેટલું અપ્રીમ નથી આપાતું, કામેકે અપ્રીમનો વાસ અને સવાદ જલદીથી માલત પડી આવેછે.

અફીમ પણ સોમલની મીસાલે બજારમાં સેહેલાઈથી મલી શકેછે. અફીમ વેચવાની સરકાર તરફથી ધણી બંદીછે અને લાઈસેન્સ વગર વેચવાની મનાઈછે; તોયપણ લાઈસેન્સથી વેચનારો ધણી હરેક કોઈને પઈસાના લોભ ખાતર ધનધુકાર વેચીયો જાયછે. અફીમ ખાવાની દેવ દરદ અથવા ઈલતના સબબથી ઘણાજણને હોયછે; અને એવે બાહાને હરેક શખસને અફીમ મલી શકેછે. વલી અફીમ ઘણા દરદોમાં ઘણુંજ ઉપીયોગી અને અકસીરછે અને ઘણાજણ એ પતી સોપતી કામ લાગે એવી મતલબથી એઓ પાસેથી વેચાતું લાવીને પોતાની પાસે રાખેછે; અને તે કોઈ વેલા આપઘાત કરવામાં કામમાં લાવેછે.

અફીમથી વલી એક જુદીજ રીતે પુશકલ મરણો નીપજેછે; અને તે તદ્દન બેવકુફાઈ અને બેસમજને લીધે બનેછે. ગરીબ ચારતો જારે ધંધા રોજગારસર બાહર કામે જાયછે, તારે પોતાના બચાંને પડોશીઓને સોંપી જાયછે, પણ વારેઘડીએ પડોશીઓ બચાંની દરકાર કરે એવું મલી આવવું મુશકેલ પડેછે, અને તે વખતે માએ બચાંને સહવારના ધવાડીને જરા અફીમ ચટાડીને બાહર જાયછે; કે જેની જીમમાં બચું સારો દીવસ ઉઘાઈ રહેછે. સાંજરે બચું પાછું ઘેત માહેથી સજાગરૂ થાયછે. એ પરમાણુ દીનપર દીન બચાંને અફીમ દેછે. ઘણું કરીને બીજા મહીનેથી એ પરમાણુ કરવા માંડેછે, તે છેક બીજા વરસ લગી કરેછે. બચાંને એથી અફીમની દેવ પડી જાયછે અને અફીમ જરા પણ વજનમાં વધારે પડીયાથી પુશકલ બચાં મરણ પામેછે. એ મરણોની નોંધ થતી નથી, કાંયકે મા આપ એ વીશેની સરકારને કાંઈ પણ ખબર આપતાં નથી અને દરદથી અથવા એકાએક મરણ થયું એમ જણાવેછે; પણ અફીમથી પુશકલ બચાં મરણ પામેછે તેમાં કાંઈ શક નથી. ડાક્ટર એવરજ જણાવેછે, કે બંગાલ પરાંતમાં જોકે લોકોને અફીમ ખાવાની બુરી દેવછે, તોયપણ અફીમ આપઘાત અથવા પરઘાતને માટે વાપડવામાં આવતું નથી. ડાક્ટર હાની ગબરજર જણાવેછે, કે તે લાહોર અને દીહલી શેહરમાં અફીમથી જે હુર આપ અથવા પરઘાતમાં ઘણું વાપડવામાં આવેછે. રજપુત લોકો પોતાની છોકરીઓને અફીમ દેઈને મારી નાખતા હતા. બચાં

નાં મોહોડામાં જરા અફીમની ગોલી કરીને મુકતા હતા અથવા મા
એના થાનની ખોતરી ઉપર અફીમ લગાડીને બચાંને ધવાડીને મારી
નાખતા હતા. ઈંગલંડમાં દર વરસે પુશકલ બચાંઓ અફીમથી દવા
તરીકે આપતાં જેઠેર લાગીને મરણ પામે છે. એ દેશમાં બચાંને મા
ટે તરેહવાર પેટનટ દવાઓ વેચવામાં આવે છે અને તે માહેની કેટલી
એક દવાઓમાં, જેમકે ગોડફ્રીસ કારડીયલ, દાલબીન કારમીનેટીવમાં
અફીમનો ભાગ આવે છે અને માખાપો અથવા આયા બેસમનથી
બચાંને જરે દરદથી પીડા થાય છે, તારે એ દવાઓ આપે છે અને તેથી
ઘણા મરણ નીપજે છે. ઈ૦ સ૦ ૧૮૩૭—૩૮ માં ઈંગલંડ અને ઉ
વેલ્ડ દેશમાં સઘલાં મલીને અફીમથી ૨૦૦ મરણ થયાં હતાં, તેમાં
૬૪ મરણ બચાંમાં નીપજ્યાં હતાં. એ ૬૪ માં ૪૧ મરણ એ પેટ
નટ દવાઓ આપીયાથી બનીયાં હતાં. ઈ૦ સ૦ ૧૮૫૨ થી ૧૮૫૬
લગીમાં ૩૭૭ અફીમથી મરણ નીપજ્યાં હતાં, તેમાં ૧૭૦ એક વરસ
ની ઉમરની અંદરના, અને ૨૦૩ પાંચ વરસની અંદર નીઉમરનાં બ
ચાંમાં થયાં હતાં. એ ઉપરથી માલમ પડે છે કે જેમ હીંડુસ્થાનમાં
એક રીતે અફીમના જેઠેરથી પુશકલ બચાંઓ કમોહતે મરી જાય છે,
તેમજ ઈંગલંડ દેશમાં બીજી રીતે એજ કારણથી પુશકલ બચાંનો ભો
ગ થાય છે. એવા દુખદાયક બનાવો છતાં ઈંગલંડ દેશમાં એવી જ
હેરી દવાઓ ધુમધુકાર કુટુંબોના કામને માટે વેચવામાં આવે છે એ ખ
રખર અફશોશ જવું છે.

જરે અફીમ આપવાત અથવા પરવાતને માટે લેવા અથવા આ
પવામાં આવે છે તારે પેહેલાં ફેર તંમર આવે છે, મુસતી લાગે છે અને
બેખબર રહે છે, તે પછી જેન ચહુડે છે અને તે ઉપરથી આસતે આ
સતે તદન બેસુધી થઈ જાય છે. દરદી જાણે ભર ઉઘમાં મુતો હોય એ
વું લાગે છે, પેહેલાં હીલવીયાથી અથવા મોટેથી બોલીયાથી જગરૂત થ
ઈને વાત કરે છે અને તરત પાછો ઉંઘાઈ જાય છે; જરે જેન ખુબ ચ
હુડે છે તારે હીલવીયા ચીલવીયાથી હુશીયારી આવતી નથી, પણ બેસુ
ધ પડી રહે છે. આંખો બંધ કરી રાખે છે અને આંખની કીકી ઘણી
જ બારીક થઈ જાય છે. આંગ ગરમ રહે છે, કોઈ વખત પોતાની
મેલે વામીટ થાય છે અને તે ઘણી વેલા પાછી હુશીયારી આવવાની
પેહેલી નીશાણી છે. જો જેઠેરનું જર ઘણું હોય છે તો માથે લોહી ચ

હડીને અથવા આંગ થડું પડી જઈને અથવા અમક થઈને મોહત નીપજી.

અશ્રીમનું પરમાણુ મોટા માણસને અરધાથી તે બે ગરેન લગી છે. પણ જો તેથી વધતું લેવામાં આવીયું તો ખરાબ પરીણામ નીપ જી. માતરે પાંચ ગરેનથી મોટું માણસ મરી જાય છે. બચામાં અશ્રીમ ઘણું ધાસતી ભરેલું છે અને તે માહેથી બન્યવાને મુશકેલ છે. એમ કહે છે, કે બે દાહાડાની ઉમરનું એક બચું એક ગરેન અશ્રીમ ના આઠમા ભાગથી, એક ચાર દાહાડાનું બચું છઠા ભાગથી, એક નવ મહીનાનું બચું તરીજ ભાગથી અને એક ચૌદ મહીનાનું બચું એકા ભાગથી મરણ પામીયું હતું. લાડેનમ (અશ્રીમનો અરક) ના માતરે બે ટીપાંથી એક બાલકનું મોહત નીપજ્યું હતું.

અશ્રીમ જારે લુખા પેટ ઉપર લીધું હોય છે અથવા આખા કટકા ને બદલે પાણીમાં પીગલાવીને પીયે છે, અથવા લીધા પછી કસરત કરીયાને બદલે થમ પડી રહે છે તારે તે જલદીથી લાગી જાય છે. દારૂ પીધા પછી અશ્રીમ લે છે તેને જલદીથી લાગતું નથી. કેટલાએક લોકો આપઘાત કરતી વખતે અશ્રીમ ખાઈને ઉપરથી તેલ પીયે છે, કે તેથી અશ્રીમ જલદીથી પીગલીને ફરી વલે, પણ તેઓ પોતાની ધારણામાં ખરેખર નીશકલ થાય છે, અશ્રીમને તેલ પીગલાવતું નથી અને ઉલટું તેની આસપાસ ફરી વલીને પીગલતાં અટકાવ કરે છે. અશ્રીમ લીધા પછી ઘણી વેલા થોડી મીનીટમાં અશ્રીમની અસર થવા માંડે છે અને અરધા અથવા એક કલાકમાં તદ્દન બેસુધ થઈ જાય છે. કેટલીએક વખત કલાકોના કલાકો નીકલી જાય છે પણ કાંઈ અસર થતી નથી. ડાક્ટર ગીબ્બ એક દાખલો આપે છે કે જાંઠાં દોહોડ ઓનસ લાડેનમ લીધા પછી નવ કલાકે વામીટમાં પાછું નીકલી પડીયું હતું અને કાંઈ પણ ખરાબ અસર જણાઈ હતી નહીં. વલી એક જણે અરધો રતલ અશ્રીમ ખાધું હતું અને બરાબર ઉપાયો લાગીયાથી તે સારો થયો હતો. જો બાર કલાકમાં કાંઈ ખરાબ અસર થઈ નહીં તો સાડાં થવાની વધારે આશા રહે છે. સારો થવા પછી સોમલની માફક કાંઈ ખરાબ અસર પછવાડે રહી જતી નથી.

ઉપાયે—જેવું માલમ પડીયું કે અશ્રીમ લીધામાં આવીયું છે એટલે તરત સલ્ફેટ આફ ઝીનકનું (૨૦ ગરેન) વામીટ આપવું. જો

તે હાજર નહી હોયેતો એક મોટો ચમચો રાઈ પાણી સાથે મેલવીને પાઈ દેવી. અને તે પછી પુશકલ પાણી આપતા જવું અને એક પી છ મોહોડામાં ઘાલીને વામીટ કરાવવું. એ પછી જલદ કાફી બનાવીને દર પા અરથે કલાકે આપતા જવું, અને કદી પણ દરદીને સુવા દેવું નહી. અફીમના જેઠરનો સહથી અકસીર ઉપાયે એછે કે જેમ બને તેમ દરદીને જાગરૂત રાખવું. જાગરૂત રાખીયાથી અફીમની અસર લાગુ પડતી નથી, તેટલા વખતમાં અફીમ શરીર માહેથી તરેહવાર રસતે બાહેર નીકલી જાયેછે અને પછી કાંઈ ફીકર રહેતી નથી; જો દરદીને ઈંધાવા દીધેતો જેઠરની અસર જડકથી લાગેછે અને પછી કાંઈ પણ ઉપાયે હાથમાં રહેતો નથી. ઘણી વેલા દરદીને જાગરૂત રાખવાની ઘણી મુશકેલી પડેછે; જરા જરાવારમાં જોનમાં આવી જાયેછે અને ઘણી મેહેનતે જાગરૂત રહેછે. દરદીને જાગરૂત રાખવાને માટે ઘણા ઉપાયો કામે લગાડવામાં આવેછે. પેહેલાં માથાં ઉપર, છાતી અને બરડા ઉપર થંડું પાણી ઈંચેથી નાખવું અથવા જોરથી છાંટવું, પછી બે જોરાવર ખાણુસોએ બગલમાં તેના હાથ પકડીને ચોરડામાં ચલાવીયા કરવું અને ચાલતી વખતે જરા પણ ઈંધાવાની ઝોંક આપેતો થંડું પાણી મોહોડાં ઉપર છાંટવું. જો ચાલવાને શક્તીવાન નહી હોયે અથવા ચાલતાં થાકી ગયો હોયેતો એક ખુરસી ઉપર બેસાડીને એક તુવાલનો તરમ કોરડો બનાવીને તેને થંડાં પાણીમાં ભીજવીને તેના હાથની હથેલી અને પગના તલીયાં ઉપર મારીયા કરવું; અથવા ઈંધાવા જાયે એટલે તેનું આંગ ખુબ હીલવીયા કરવું. એ સઘલાની મતલબ એટલીજછે કે તેને જાગરૂત રાખવો. જો એ ઉપાયોથી જાગરૂત નહી થઈ શકેતો સાંચા વતે વીજલી જોરખંદ લગાડવી; એ ઉપાયેથી ઘણી વેલા આશા મેલી દીધેલા દરદીઓ સારા થયેલાછે. બચાંને જાગરૂત રાખવાને માટે માથા ઉપર પાણી નાખવું અથવા હીલવીયા કરવું અથવા ગરમ પાણીમાં ખોડીને તરત થંડી હવામાં થોડો વાર લગી ધરવું, એથી બચું જાગરૂત રહેશે. જો એ ઉપાયો કીધાથી પણ જાગરૂત રહી શકે નહીતો જલદ આહેનું પાણી બનાવીને સફરામાં પચુકરી મારવી અને વલી પાછું જાગરૂત કરવાની તબવીબ કરવી. જાગરૂત રાખવાને માટે બીજા ઉપાયો પણ કામે લગાડવામાં આવેછે, જેમકે નાકમાં ઘડી ઘડી કાંઈ પણ ચીજ ખોસીને છીંક લાવીયા કરવી, કાનમાં થંડાં પાણીની પચુકરી મારવી, ઘંતીપાદી.

ગરમ રૂતમાં પરહેજ.

બરફ પાણી.

ગયા મહીનાનો શરૂઆતથી મુંઝવણમાં પુશકલ ગરમી પડવા માંડી છે. દરેક ગમથી એ વીશેની ફરીયાદ કરવામાં આવેછે અને જાણે તે એા બેઈલાજ થઈ ગયા હોય એવી રીતે બોલેછે, અને દરેક જાણ તેના ઈલાજ કરવાને ખંતી રેહેછે. ગરમીની રૂતમાં બેચેની અને કચવચ પેદા થાયેછે, જરા પણ કસરત કીધાથી પુશકલ પસીના પડેછે, તરસ વા રેઘડીએ લાગેછે, સુસતી પેદા થાયેછે, કામકાજ કરવા ગમતું નથી, બદ ન ઉપર ખુબવાટ થાયેછે, અને અરાઈ, કુલા ઈતીયાદી કુટી નીકલેછે. એવી હાલતને નરમ પાડવાને માટે તરેહવાર ઉપાયો કામે લગાડવા માં આવેછે. પેહેલાં પંખાઓ વાપડવામાં આવેછે, તેથી થોડોવાર આરામ મલેછે, પણ ઘણો વખત લગી પંખો ફરીયાથી હાથ થાકીને કંટાલો છુટેછે અને તે પડતો સુકવામાં આવેછે. ઘણી વેલા પંખો ફરીયા થી થંડક લાગીયાને બદલે આંગ ઉપર ગરમ હુવા લાગેછે અને તેથી ઉલ ટો કંટાલો છુટેછે. તે પછી આંગ ઉપર થંડું પાણી છાંટીને પછી પંખો ફરેછે અને થોડો વખત તેમ કીધાથી કરાર થાયેછે, પણ પાણી સુકાઈ રહીયું એટલે ઉલટી આંગમાં વધારે ગરમી લાગેછે. તે પછી આંગ ઉપરથી ભારી અને ગરમ પોશાક કાઢાડી નાખવાની તજવીજ કરેછે અને ઉંઘાડે આંગે અથવા ઘણું બારીક કપડું રાખીને ફરેછે. તેથી પણ ફાયદો મલમ પડતો નથી, તારે થંડું પાણી પીવાની અને રશ રશતા ફરેટો ખાવાની તજવીજ કરેછે કે તેથી તરસ મટે અને બદન ની ગરમી નરમ પડે. પેહેલાં, એથી જરા ખુશ લાગેછે, પણ થોડા વખતમાં જેમ વધારે થંડું પાણી અને ફરેટો વાપડેછે તેમ વધારે તરસ લાગેછે અને ગરમી વધારે મલમ પડેછે. છેલ્લે તાચાર થઈને કાંઈ પણ ઉપાયે કરવાનો મુકી દેછે; અને જે બદન ઉપર જીલમ પડે તે સોસવાને તાબે થાયેછે.

એ ઉપાયે બદનની ગરમી નરમ પાડવાને ઘણા કીમતીછે, પણ તે એાને બરાબર કામે લગાડવામાં નથી આવતા, તેથીજ લોકોને નીશકલ થવું પડેછે. કુદરત પોતે બદનને થંડક રાખવાને માટે તજવીજ કરે

છે, પણ આપણેજ તેની મતલબને સમજતા નથી અને તેથી તે ઉંધી વહેછે. ગરમી રૂતમાં બદન માહેથી પુશકલ પસીના પડેછે; કેટલોએ ક બાફના આકારમાં વગર ઢીલે નીકલીયાન કરેછે અને જારે તે હૃદયો જ્યાંદા થાયેછે તારે પાણીના ટીપાંની મીસાલે આમડી ઉપર દેખાયેછે, જે પસીના બાફના આકારમાં નીકલી જાયેછે તે બદન માહેથી નીકલતી વખતે પુશકલ ગરમી સાથે લેઈ જાયેછે; જે પસીના પાણી મીસાલે પડેછે, તે પણ સુકાતી વખતે બાફના આકારમાં થઈને પુશકલ ગરમી સાથે લેઈ જાયેછે અને એથી બદનની ગરમી ઘણે દરજે કમતી રહેછે. પણ કુદરતથી જે પસીનાની આરફતે ગરમી કમતી કરવાની તબવીજ થાયેછે, તેનો લાભ લેવાને બદલે બેસમજથી ઉલટી રીતે આ લીયેછ અને તેથી એાર ઘેરફાયેદો થાયેછે.

ગરમીની રૂતમાં પેહેલાં પોશાકની તદબીર કરવી જરૂરછે. આગ લ સમજાવવામાં આવીયું હતું; કે પેહેરવાને માટે સઉથી સરસ કપડું ઉત અથવા સુતરનુંછે. થંડી રૂતમાં એ કપડાં બદનતી ગરમી અંદર સાચવેછે અને બાહર નીકલી જવાથી અટકાવ કરીને આંગને થંડું પડવા દેતું નથી; એજ પરમાણે વલી ગરમ રૂતમાં બાહરની ગરમી આંગમાં પેવસ થતાં અટકાવેછે અને એ ખુબીને લીધે થંડી તે મ ગરમી રૂતમાં ઉતના અથવા સુતરાઉ કપડાં ગુણુગારાં થઈ પડેછે. પણ એ કપડાં ફાયેદાકારક થવાને માટે સારી કુમાસના, ઢીલાં અને કોશાદે પેહેરવાં જોઈયે. જે કપડું બદનને ખુબવે તે ગરમીને વધારે પસાર કરેછે અને કચવચ પેદા કરેછે. જે કપડું તંગ હોયેછે, તે પોતાની ખરી ખુબી ખોઈ દેછે. એટલા માટે, એકજ અતનું કપડું બદન ઉપર ઢીલું ઈયા તંગ પેહેરવામાં આવે તે પરમાણે તે ફાયેદાકારક અથવા અવગુણુ ભરેલું થાયેછે.

ગરમીની રૂતમાં હીકુ લોકો ગરમી નરમ પાડવાને માટે આંગ ઉપર કપડું રહેવા દેતા નથી; ઘણાખરા નાગા કરેછે અથવા ઘણુંજ બારીક કપડું રાખેછે, પણ એ ઉપાયે જોવો અવીચારી તેવો ઘેરફાયેદા ભરેલોછે; બદન ખોલું રાખીયાથી ગરમ પવન ચાલુ આમડી ઉપર લાગેછે અને તેથી ગરમી જારી રહેછે. પસીના છુટેછે ખરો, પણ તે આંગની ગરમી નરમ થું પાડે, કે તરત બાહરનો ગરમ પવન લાગેલોજછે. એટલા ઉપરથી સમજ પડશે કે કપડાં કાહાડી નાખવાં કેવું અવગુણુ

ભરેલું છે. જો ગરમી નરમ પાડવી હોયેતો જરૂર આંગ ઉપર કપડાં રાખવાં; પણ તે કદી પણ આંગને ખુબવાવે અથવા તાંગ પડે એવાં નહીં હોવાં જોઈયે. તાંગ કપડાં પેહેરીયાં અને નાગા ફરીયા બરાબર છે, કાંયેકે બેઉ હાલતમાં ગરમી ચાંમડી ઉપર અસર કરી શકે છે. કપડાં ગમેતો ઉતનાં અથવા સુતરાઉ હોવાં જોઈયે. આપણા લોકોના વી ચાર છે કે ઉતનું કપડું ગરમીના દીવસો ઉપર પેહેરવાને તદ્દન નાલાયેક છે; પણ એ વીચાર ખોટો છે; તે આગલ સમજાવવામાં આવીયું હતું. જો એ કપડાં ઢીલાં હોયે અને બદનને ખુબવાવે નહીંતો તે પેહેરવામાં કાંઈ પણ અડચણ નથી. વલી ઉતના કપડાંથી એક ફાયદો થાય છે કે જે સુતરાઉ કપડાંમાં જોવામાં નથી આવતો. સુતરાઉ કપડું પસીનાને બાહર કુટવા દે છે અને કપડું બીજા આથી તે જલદીથી મેલું થઈ જાય છે. આપણે વારંઘડીએ બરડા તરફથી સઘળું કપડું પસીને ગરકાવ જોઈયે, એટલું જ નહીં પણ ઘણો જ કઢંગો દેખાવ કાપ આગલ જોવામાં આવે છે. ઉતનું ઢીલું કપડું પેહેરીયાથી એ અડચણ ટલી જાય છે.

ગરમી નરમ પાડવાને માટે બીજો સુતરો ઉપાયે થંડું પાણી પીવામાં છે. થંડું પાણી પીધાથી સોખાર નરમ પડે છે અને હોઝરીમાં થંડક લાગીયાથી આખા બદનને આરામ મલે છે. પાણી થંડું કરવાના ઘણા ઉપાયો છે. આપણા લોકો માટીના વાસનમાં પાણી ભરી રાખે છે અને તેના સુરાખો માહેથી પાણી ઝરીયાથી અંદરનું પાણી થંડું થાયે છે; ઘણી વેલા બાહરથી એક કપડું વીટાલીને ઘડી ઘડી લીંબવીયાથી પણ પાણી થંડું થાયે છે. કલકતા જેવા ગરમ શહેરમાં એકસ મેની જ કીધાથી પાણી એટલું તો થંડું થાયે છે કે તેનું બરફ બંધાયે છે. ડીસેમ્બર, જાનેવારી અને ફેબ્રુઆરી મહીનામાં ખાલા મેદાનમાં, બે ફીટ ઉંડાઈના નજદીક ૩૦ અથવા ૪૦ ચોરસ ફીટ ખાડા ખોડીને, તેમાં પુશકલ નાહાના માટીના વાસનમાં દોહોડ ઈંચ ઉંડાઈ લગી પાણી રેડીને રાતની વખતે ગોઠવવામાં આવે છે. સહવાર પડતાં પાણી બરફ થઈ જાય છે અને તે એક ઠું કરવામાં આવે છે. પાણી બીજી રીતે પણ થંડું કરવામાં આવે છે. પાંચ ભાગ નોસાગરના, અને પાંચ ભાગ સુરાખારના લેઈને સોલ ભાગ પાણી સાથે મેલવવા; જે પાણીને થંડું કરવાની મતલબ હોયે તેને બાટલીમાં અથવા બીજા વાસનમાં

મુકીને એ મેલવનીમાં વીટાલી રાખવું. થોડા વખતમાં પાણી થંડું થશે. મુંબઈ શેહેરમાં હાલ બરફ મલી શકે છે તેથી પાણી થંડું કરવાની ઉપલી મેહેનતો કરવી પડતી નથી; પણ જો કદાચ બરફ પુટી પડે તો ઉપલા ઉપાયો કામે લગાડીયાથી જરા અડચણ દુર થશે.

ગરમીના દીવસો ઉપર બરફનો ઘણો ખર્ચ થાય છે અને તે સસતું હોવાથી દરેક જણને તેનો લાલ લેવાને બની શકે છે; કેટલાએક લોકો ખારેખાસ બરફ કામે લગાડે છે અને કેટલાએકોને તો તે મોજને બદલે જરૂરીયાત થઈ પડી છે. કુદરતી અથવા હાથે બનાવેલું બરફ ઘણું જ નીરમલ હોય છે અને તે જારે જોઈએ તારે પાણી સાથે મેલવીને પીવાઈ શકાય છે; પણ અમથું ખાલી બરફ વગર સવાદનું તેમ બેહનમીયત છે અને તેનું જ માતરે પાણી પીવાને અવગુણ ભરેલું છે; કાંયેકે તેમાં જોઈ તો ખાર નથી હોતા, એટલું જ નહીં પણ તેમાં હવા ભેલાયેલી હોતી નથી અને તેથી તે બીજા પાણી જેવું ફાયદાકારક નથી. બરફ પાણી જોમ બને તેમ થોડું પીવું જોઈએ, કાંયેકે થંડું પાણી પુશકલ પીધાથી પેટ ઠસ થાય છે, એટલું જ નહીં પણ ખોરાકને ખચતો અટકાવે છે, અને તરસ મટાડીયાના કરતાં ઉલટી તરસ વધે છે. બરફ પાણી એવું પણ નહીં પીવું, કે જે ઘણું જ થંડું હોય અને કે જોથી સઘલા દાંત કલી પડે. એવું થંડું પાણી પીધાથી ઘણા અવગુણ છે; દાંતને નુકસાની કરે છે, એટલું જ નહીં પણ હોઝરીની ગરમી કમતી થયાથી ખોરાક ખચી શકતો નથી; બેહનમીયતી પેદા થાય છે અને તે ઉપરથી તરેહવાર દરદો લાગુ પડે છે. વલી ગરમીના દીવસો ઉપર બરફ પાણી પીવાની સંભાલ રાખવી જરૂર છે. જારે બદનને થાક ચહડી હોયે અથવા કસરત કીધાથી પુશકલ ગરમ થઈ ગયું હોયે અથવા પસીને ગરગાવ થયું હોયે તારે બરફ પાણી કદી પણ પીવું નહીં. એમ કીધાથી ઘણા ખરાબ પરીણામ નીપજ્યા છે; કેટલીએક વખતે એકેદમ તરત મોહત પણ નીપજે છે. એક ગામડીયા વીશે એવી વાત કહી છે, કે જારે મુંબઈ શેહેરમાં પેહલ વેહલાં બરફ લાવવામાં આવીયું, તારે તેણે તે એટલું તો ખાધું, કે તે થોડા કલાકમાં મરણ પામીયો. કદાચ એનું કારણ ઉપર જણાવીયું તેમ હશે. ગરમીના દીવસો ઉપર થંડું પાણી પણ કદી કરાં જેવું પીવું નહીં; વલી થંડું પાણી એક વખતમાં પુશકલ પીવું નહીં. સારી હાલતમાં બરફના કટકા આવવા ઘેરફાપેદા ભરેલું

છે; કેટલાંએક દરદમાં બરફના તાના કટકા મોહોડાંમાં મુકીને ચુસીયાથી ક્ષાયેદો થાયેછે, પણ તે શીવાયે કદી પણ એ રીતે બરફ વાપડવું નહીં.

થંડક કરવાને માટે સોડાવાટર, લેમનેડ, અને તરેહવાર શરબ તો વાપડવામાં આવેછે, પણ તેઓ વીશે બીજી જોગવાઈયે ખોલાશે કરશું.

એ ઉપરથી સમજ પડશે કે ગરમી રૂતુમાં થોડી સમજ અને મા વળતથી ગરમીનું જોર નરમ પડી શકેછે.

પરચુટણ.

તનદરોસતી બાબે સુચના—સર ઉવીલીયમ ટેમપલ કહી ગયોછે કે “એક માણસને આ ચાર બીજ માહેથી ગમે તે પસંદ કરી લેવુંછે; ગમેતો દરરોજ કસરત કરવી, ઘણુંજ મધીયમ પણ રહેવું, દવા ખાવી ઇઆતો આબરી પડવું.” એક બીજો જણ કહી ગયોછે કે તનદરોસતીનો મુલ ભેદ સફારે ઉઠવામાં, કસરત-કરવામાં, બદન સફારી રાખવામાં અને ભરચલ ખાધા વગર ટેમ્પલ ઉપરથી ઉઠવામાંછે.

જે કુટુંબ સહવારે શકારે ઉઠે તો સમજવું કે ઘર ઘણુંજ સારી રીતે ચાલેછે અને તેઓ મેહેનતું અને તનદરોસતછે.

કસરતને માટે એટલુંજ કેહેવુંછે કે “પેદા કરીને સુખી રેહો.” બીજા બોલોમાં, કસરત મેહેનત કરીને ભુખ પેદા થાયે એવું કરો.

બદન સાફ રાખવાને માટે પણ એટલુંજ કેહેવુંછે, કે “બદનના મુરાખા માહેથી ખરાબ રસ દુર કરો.” બદનની સફારી જોડે પેહેલી નહીં તોયપણ જરૂરની પેહેલી નેકી માહેની એક નેકીછે.

મધીયમ રીતે રેહેવા ઉપર, ડાકટર જાહાનસન, એક ચોપડીમાં તે વીથે એ ખીના આવીયા ઉપરથી લખેછે, કે “એવી ચોપડીઓ દર ત્રીસ વરસે વખત જોગ ફેરફાર કરીને છપાવી જરૂરછે.” વળી એક કેહેવતછે કે “જે ઘણી ઘણું ખાયેછે, તેને થોડું ખાવું પડશે.”

ટુકામાં એટલોજ સાર નીકલેછે કે, “જે લોકો કુદરતને પોતાનો બખર સી બનાવેછે, ભુખને પોતાનો સટુઅરડ બનાવેછે, કે જેને મુરજ અને ખોલી ચોખી હવા શીવાયે બીજો કોઈ ડાકટર નથી, અને મધીયમપણું એ ને કસરત શીવાયે બીજી કોઈદવા નથી, તે શખસો ખરેખર તનદરોસત હોયેછે.”

ચર્યા પતરીઓને અપાર.

એક ઘસક—તમારી ઉમર માતરે ૨૦ અને તમારી બાયકીની ઉમર ૨૮ ની હોવાથી તમારે તાંહાં ફરજદ નહીં થાયે એ વાત ગલત છે.

નોશીરવાન—“દરાઈ ગાંગરીન” દરદની સમજ જોગવાઈએ.

સો. જે.—દાંત કેમ ચીજોથી સાફ રાખવા તે આવતા આંકમાં જણાવશું. નીમક આરાકમાં એક ઘણો અંગતનો ભાગ છે, પણ ઘણું નીમક આધારી ખરાબી થાયે છે. સઘલી ચીજમાં અંદાજો હોવા જોઈયે.

M.—ડાક્ટરની સલાહ લેવો.

આજ્ઞાકીત—ખરાબર ઉંઘ આવતી નથી તેના કારણો ઘણા છે. આવતા આંકમાં તે સમજાવશું અને તેનો ઉપાયેશું કરવો તેની પણ સમજ આપશું.

Faith—૧. તમે જે દરદનું ખ્યાન કરો છો તેને ઉપલીયું અથવા ધગરે જીમાં Convulsion કરીને કેહો છો. તે ખ્યામાં ઘણું આધારણ છે; તેના કારણો ઘણા છે, અને જેવા કારણથી પેદા થાયે તે પરમાણે તે થોડું અથવા વધારે ધાસતી ભરેલું છે. એનું વધારે ખ્યાન જોગવાઈએ કરશું. ૨. હીંદુને લાયક કુવતદાર આરાક દુધ શીવાયે ખીજો નજરે પડતો નથી. ઘણી વેળા ડાક્ટર વીચારમાં પડી જાયે છે કે હીંદુને કુવતદાર આરાક શું આપવો. ભાજી તરકારી જાનવરના આરાક જેવા કુવતદાર આરાક નથી. ૩. રાતે ઉઘાતી વખતે આંગ ઉપર કાંઈપણ ભાર અથવા ટકીયો મુકો છો તારેજ ઉંઘ આવે છે, તેનું કારણ ટેવ શીવાયે ખીજું કાંઈ નથી. એ ટેવ જો ઘણું મુશ્કેલીની હોયે છે તો જવી મુશ્કેલ છે. ૪. ગરમીના દીવસે ઉપર ચેહેરા ઉપર ખીલ નીકળવા માડે છે તે થંડી રૂતુમાં નીકળી જાયે છે, તેનું કારણ ગરમી છે અને તેને મટાડવાને માટે થંડું પાણી અથવા ખરક અથવા કોલોન વાટર અથવા લવેનડર પાણી સાથે ભેલીને લગાડવું.

હાંસોદના દે. પો. માસતર—ખીજો મરજ શરૂઆતમાં પારખવો ઘણો મુશ્કેલ છે અને ઘણી વેળા વીચારો જોડા પડે છે. એક વખત છાતી તપાસીયાથી વીચાર બાંધવો મુશ્કેલ છે. તમને કોઈ દીવસે છાતી ઉપરથી લાહી પડીયું નથી તેથી ભરાંત જાયે છે કે વખતસર ખીજો રોગ નહીં હશે. શીખલા ડાક્ટરની સલાહ લેવો.

તનદરોસતી.

જુન ૧૯૬૬

જાહેર ઇમારતો.

ચોખી અને પુરતી હવાની જરૂર.

જાહેર ઇમારતો, જેમકે જાહેર મીનલસ મલવાને માટે મુકામો, પુસતકખાના, ઇસકોલ, નાટકશાલા, હોટેલ, ઇસપીટાલ, બરાખ, ઘર મશાલા, સાનેટેરીયમ, બંદીખાના, કારખાના, ઇન્ડાસ્ટ્રીખાના ઇતીયાદી, કે જાંહાં એક વખતમાં પુશકલ માણસો સાથે ભેગાં થાયેછે, તે બાંધવામાં, જેટલી ખાનગી ઇમારતો બાંધવામાં ચોકસાઈ અને વીચારની જરૂર પડેછે, તે કરતાં એમાં વધારે ઘેયાન આપવાની જરૂરછે. આગલા આંકોમાં ઘરો રેહેવા લાયક થાયે એવી રીતનાં બાંધવાની જરૂરીયાત વીશે વીશતારીને જણાવીયું હતું. એજ જરૂરીયાતો જાહેર ઇમારતો બાંધવામાં પણ જોઈયેછ. સઘલામાં પેહેલી જરૂરીયાત જે મ અને તેમ ઘરમાં ચોખી અને પુરતી હવા આવે એવો બંદોબસત કરવામાંછે; અને જાહેર ઇમારતો બાંધતી વખતે એ ઉપર વધારે ઘેયાન આપવાની જરૂરછે. જાહેર ઇમારતોમાં એકજ વખતમાં પુશકલ માણસો વસેછે અને એ માણસોને ચોખી અને પુરતી હવા તનદરોસતી જલવવાને માટે મલી શકશે કે નહીં, તેનો વીચાર ઘર બાંધવાની આગમજ કરવો ઘટેછે, કાંયેકે જો એ વીશેનો બંદોબસત બરાખ ર નહીં હોતો, તો તેમાં વસનારા અથવા થોડો વખત પણ રેહેનારા આની તનદરોસતીમાં બીગાડો થાયેછે. ઘણી વેલા સાંભલવામાં અથવા જોવામાં આવેછે, કે ફલાણા સખશ ઇન્ડાસ્ટ્રીખાનામાં અથવા કારખાનામાં અથવા ઇસકોલમાં બેસુધ થઈ ગયો. ઘણા જણને માલમ

પડીયું હશે, કે ભરચલ મીઠાલસમાં તેઓના જીવ ઘણી વેલા કેવો ફરી આવેછે અને તેઓ કેવું ઇછેછે, કે કેયારે ખોલી હવામાં જાયે. એ બનાવો હવા ચોખી અને પુરતી નહીં મલીયાના સખમથી થાયેછે. એ શીવાએ ખરાબ હવાથી ઘણા ઘેરફાયેદા થાયેછે તે જોગવાઈએ જણાવશું. એ ઉપરથી સમજ પડશે કે જાહેર ઇમારત બાંધનારની ઉપર કેટલી મોટી ફરજ આવી પડેછે. આપણામાં કેહેવતછે કે, “ઘર ધણીનું એક ઘેર, પણ ભાડુતના સો ઘેર;” પણ જાહેર ઇમારતોને માટે એટલું જ કેહેવુંછે, કે તે પરજના કામને માટે મોટા શેહેરમાં એક અથવા બેથી વધારે હોતી નથી; એટલા માટે એક મુકી દેઈને બીજા ગમ જવાને બની આવતું નથી, તેથી જાહેર ઇમારત લાયેક ઇયા ના લાયેક હોય પણ તે ઉપર લોકોને શંતોશ રાખવો પડેછે.

જે હવાનો આપણે દમ લેઈયેછ તેમાં આખસીજન અને નાઈટ રોજન નામની બે જુદી જાતની હવાઓ આવેછે. એ હવાઓ આપણી જાંઘગી આલુ રાખવાને માટે જરૂરનીછે; પણ કેટલાએક કારણોને લીધે એ હવાઓ સીવાએ કારખાનીક આસીડ નામની એક જે હરી હવા આવેછે. જો એ જેહરી હવાનું પરમાણુ થોડું હોયેછેતો તે અવગુણ કરતી નથી, પણ જો તે પરમાણુથી જરા પણ વધુ થાયેછે, તો તે તનદરોસતી અને જાંઘગી ઉપર ઘણી માઠી અસર કરેછે. જો હવાના દર દશ હજાર ભાગમાં કારખાનીક આસીડ હવાના આર ભાગથી વધુ આવેતો તે નુકસાન કરેછે. હવે આપણે જે ચોખી હવાનો દમ લેઈયેછે અને જે હવા પાછી દમ વાતે કાહાડીયેછ, તે બેઉમાં ફરક થાયેછે અને તેમાં મોટો ફરક કારખાનીક આસીડ હવામાંછે. જે હવા પાછી દમ વાતે કાહાડીયેછ, તેમાં કારખાનીક આસીડ દર દશ હજાર ભાગમાં ૪૦૦ ભાગ થાયેછે, એટલે તે સો ઘણી વધી જાયેછે, અને તે જો પાછી દમ લીધામાં આવેતો તેનું જેહેર લાગીને નુકશાન કરીયા વગર રહેજ નહીં. એટલા માટે જરૂરછે, કે જે હવા દમ માહેથી કાહાડી, તેને પાછી દમમાં લેવાયે નહીં એવો બંદોબસત કરવો જોઈયે. દમ માહેથી પાછી હવા કાહાડેલી વધારે ગરમ હોયેછે અને તે હલકી હોવાથી ઉપર ચડેછે અને તેની જગા ઉપર બીજા ચોખી હવા આવેછે. જો એ હલકી જેહેરી હવા ચોરડા માહેથી તદ્દન કાહાડી નાખવાનો બંદોબસત કીધો હોયેછેતો આલુ ચોખી હવા

આવીયાન કરેછે; પણ જો પુરતી ચોખી હવાનો આવજાવનો ખંદોબ સત નહી હોયેતો એ જાહેરી હવા બીજી ચોખી હવા સાથે ભેલાઈ જાયેછે, અને તેનો દમ લેવામાં આવેછે. થોડાવારમાં તે હવા એટલી તો જાહેર થઈ જાયેછે કે તેથી માણસ બેસુધ થઈ જાયેછે અને જો તેને ચોખી ખોલી હવામાં લેઈ જવામાં નહી આવેતો જીંદગી સલામત રહેવી મુશ્કેલછે. એટલા ઉપરથી સમજ પડશે, કે દરેક જાહેર ઇમારતમાં, કે જાંહાં પુશકલ માણસો એક વખતમાં સાથે એકઠાં થાયેછે અને જો આરડાની ચોખી હવાનો દમ લેઈને થોડાવારમાં હવાને જાહેરી કરી નાખેછે, તેમાં ચાલુ ચોખી અને પુરતી હવાનો ખંદોબસ ત કરવાની કેટલી જરૂરછે.

આગલા એક આંકમાં જણાવામાં આવીયું હતું કે દર માણસને તનદરોસત રહેવાને માટે એક હજાર કીયુબીક ફીટ હવા રહે એટલા આરડા અથવા જગાની જરૂરછે; પણ ઇસપીટાલ, ખંદોખાનું, બીરાખ ઇતીયાદી જાંહાં પુશકલ માણસો તરેહવાર હાલતમાં વસેછે, તાંહાં એથી પણ વધારે હવાની જોગવાઈ કરવાની જરૂરછે. હવે માણસને એટલી મોટી જગાની શા માટે જરૂર પડેછે તે તપાસી જોઈયે.

દર માણસ દરેક દમમાં ૩૦ કીયુબીક ઇંચ હવા અંદર લેછે અને બાહર કાઢાડેછે; એક મીનીટમાં તે નજદીક ૧૬ વખત દમ લેછે; તારે દર મીનીટે ૪૮૦ અથવા દર કલાકે ૨૮૮૦૦ કીયુબીક ઇંચ અથવા ૧૬.૬૬ કીયુબીક ફીટ અથવા ૨૪ કલાકમાં નજદીક ૪૦૦ કીયુબીક ફીટ હવા દમ લીધામાં અથવા બાહર કાઢાડવામાં આવેછે. ઉપર જણાવીયા પરમાંણે દમ લીધેલી હવામાં દર દશ હજાર ભાગે માત્ર ૪ ભાગ અને દમ માહેથી બાહર કાઢાડેલી હવામાં ૪૦૦ ભાગ એટલે પેહલાં કરતાં સો ઘણી કરબાનીક આસીડ હવા આવેછે. ૨૪ કલાકમાં દમ લીધેલી ૪૦૦ કીયુબીક ફીટ હવામાં ૧૬ ભાગ કારબોનીક આસીડનો આવેછે, તારે દમ માહેથી બાહર કાહાડેલી હવામાં ૧૬ કીયુબીક ફીટ કારબોનીક આસીડના આવવા જોઈયે. એવી જાહેરી હવાને પાછી ચોખી કરવાને અથવા ચોખીને ચોખી રાખવાને માટે બાહરની બીજી ચોખી હવાના સો કરતાં વધારે ભાગ મલી જવા જોઈયે; એટલે દર કલાકની ૧૬.૬૬ કીયુબીક ફીટ જાહેરી થયેલી હવાને તાજ કરવાને માટે ૧૬૬૬ કીયુબીક ચોખી ફીટ હવા મલવીન જોઈ

યે; પણ ચોખી હવામાં પણ થોડો કારખાંનીક આસીડનો ભાગ આવે છે, તારે બીજા પા ભાગ હવા ઉમેરાવી જોઈયે; એટલે એક કલાકમાં ૨૦૮૨ કીયુબીક ફીટ ચોખી હવાનો આવજાવ થવો જરૂર છે.

ડાક્ટર પારકસ અનુભાવેશ ઉપરથી કેહેછે, કે એક ચોરડામાં કારખાંનીક આસીડનું બરાબર પરમાણુ રાખવાને માટે અને સઘલી તરે હનો બદખો કાહાડી નાખવાને માટે દર કલાકે ૨૦૦૦ કીયુબીક ફીટ ચોખી હવાની જરૂર માલમ પડી હતી. જારે ૧૨૦૦ અથવા ૧૪૦૦ ફીટ રાખવામાં આવી તારે કારખાંની આસીડનું પરમાણુ ૭,૮ અથવા ૯ લગી રહેતું હતું.

એ ઉપરથી જનરલ મોરીને જુદી જુદી જાહેર ઇમારતોમાં દર માણસને દર કલાકે કેટલી ચોખી હવાની જરૂર છે તે આ નીચે પરમાણુ સોધી કાહાડીછે.

	દીવસમાં.	રાતરે.	કી. ફીટ.	
બરાખમાં.....	૧૦૫૯	૨૧૧૮	„	
કારખાંનામાં ..	૨૧૧૮	„	„	
બંદીખાંનામાં.	„	„	„	
નાટકશાલામાં.	„	„	„	
ઇસકોલમાં ..	૧૦૫૯	—	„	
ઇસપીટાલમાં.	૨૮૨૫	૨૮૨૫	„	
„	૪૨૩૬	—	„	મલમપતા કરતી વખતે.
„	૫૬૫૦	૫૬૫૦	„	ઊડતા રોગિયાહુડાયતેવખતે.

રાતરે જારે બતીઓ બલેછે તારે પુશકલ હવા જેમ માણસને માટે તેમ તેઓને માટે પણ જોઈયેછે. એક રતલ તેલ બલવાને માટે ૧૩૮ કીયુબીક ફીટ ચોખી હવાની જરૂર છે અને માણસના દમ માટે થી કારખાંની આસીડ હવા નીકલેછે તેના કરતાં અહીં વધારે એ જોડે રી હવા પેદા થાયેછે. એ હવાને ચોખી રાખવાને માટે નજદીક ૨૦ હજાર કીયુબીક ફીટ ચોખી હવાની જરૂર છે. જો એ માણસને દર કલાકે ૨૦૦૦ કીયુબીક ફીટ હવાની જરૂર છે, તારે જો એક રતલ તેલ એક કલાકમાં બલી રહે એટલી બતીઓ કરવામાં આવેતો, એ બતીઓ જાણે ૧૦ માણસની જગા રોકેછે.

જો ગેયાસ બાલવામાં આવેતો એવું માલમ પડીયુંછે, કે એક કીયુ

બીક ફીટ ગેયાસ બલતી વખતે બે કીયુબીક ફીટ કારબાનીક આસીડ હવા પેદા થાયેછે. એક કલાકમાં નવદીક ૩ ફીટ અને ૪ કલાકમાં ૧૦ થીતે ૧૨ ફીટ ગેયાસ બલેછે; અને તેથી બીગડતી હવાને ચોખી રાખવાને માટે ૧૮ થીતે ૨૧ હજાર કીયુબીક ફીટ ચોખી હવાની જરૂરછે. એ ઉપરથી માલમ પડેછે, કે એક રતલ તેલને અને ૧૦ ફીટ ગેયાસને બલતી વખતે એકજ નથો હવાનો જરૂર પડેછે, અને જેમ ઉપર જણાવીયું તે પરમાણુ ૧૦ ફીટ ગેયાસ એક કલાકમાં બલી રહે એટલી બતીઓ બનાવવામાં આવેતો જાણે ૧૦ માણસની જ ગા રોકેછે. એ ઉપરથી સમજ પડશે કે દીવસના કરતાં રાતરે પુશકલ ખોલી હવાની કેટલી જરૂરછે.

હવે એક બાબદ ખુબ ઘેચ્યાનમાં રાખવાની જરૂરછે. જાહેર ઇમારતોમાં કાંઈ પણ જાતનો પુશકલ સામાણ રાખવો નહીં. દરેક સામાણ એરડાની ચોકસ જગા રોકેછે, અને તેટલી હવા કમતી રહેછે. જાહેર મીનલસ મલવાની જગામાં માણસો વટીક જગા રોકેછે. એક સાધારણ કદનું માણસ સરાસરી ૩ કીયુબીક ફીટ જગા રોકેછે; અને એ બાબદ પણ ઇમારતો બાંધતી વખતે ઘેચ્યાનમાં રાખવી જરૂરછે.

મુખ્ય શેહેરની જાહેર ઇમારતોમાં એ વીશેનો શું બંદોબસતછે તે હવે પછી તપાશી જોશું.

વસતીની ગણતરી.

ધંધાદારી.

વસતીની ગણતરીમાં જુદા જુદા ધંધાદારીઓની સંખ્યા જાણી યાથી તે શેહેરની આબાદાની માલમ પડેછે; એટલુંજ નહીં, પણ કીયો ધંધો વધારે ચાલુછે, અને તેઓની અને પારકાઓની તનદરોસતીમાં તે કાંઈ પણ રીતે હરકત કરનારોછે કે નહીં તે પણ જાણવું જરૂરછે. કેટલા જણ બેરોજગારછે, અથવા કેટલા જણ બીજાની કમાઈ ઉપર આધાર રાખેછે, કેઈ જાત ચોકસ ધંધો કરેછે અથવા કીયો ધંધો મુદલકરતા નથી, એ બાબદો જાણીયાથી સંસારી હાલત માલમ પડેછે.

૧૮૬૪ ની વસતીની ગણતરી ઉપરથી જુદા જુદા ધંધાદારીઓની આ નીચે પરમાણુની સંખ્યા માલમ પડીછે.

ખોશકી અને પરચુટન મસાલો વેચનાર.

	હીંકુ માસ નહી ખાનારા.	હીંકુ માસ ખાનારા.	મુસલમોન તથા આફરીકન.	પારસી.	ગામટી કરીસ મીયન.	યુરોપીયન અને ધ્રુવડા ધો.	મીલ્ડ કોમ.	કુલ.
૧ કેનીઆ	૧૪૭૭	૨૨૫૨	૯૦૮	૩	૧૪	—	—	૫૭૫૪
૨ ખાતકી	—	૬૭૫	૨૧૮૭	—	૮૭	—	૨૪	૨૮૭૨
૩ નેસેતી	૧૬૯૧	૫૬૩૦	૧૮૯૬	૩૧૬	૯	—	૧	૯૫૪૨
૪ બબરચી	૧૨૭૧	૨૧૯૮	૨૨૨૭	૧૬૪૧	૩૦૨૬	—	૪૦	૧૦૫૦૩
૫ ભઠીયારો	૨૬૧	૧૧૭૬	૧૦૮૦	૯૩	૨૭૮	૬	—	૨૮૯૪
૬ ભાભરભુજો	૨૧૪	૨૫૪૭	૯૬૪	૫	—	—	—	૩૭૨૦
૭ ભીસતી અથવા પા ણી ભરનાર	૬૨૬	૩૮૯૫	૧૫૫૦	૩૩૭	૫	—	—	૬૪૧૩
૮ મરઘાંવાલો ધો.	—	૧૯૪૬	૯૦૮	૧૨૯	૨૨૮	૧	—	૩૨૩૨
૯ માછી	—	૯૫૮૫	૪૬૫	૪૦	૧૧૬૨	—	—	૧૧૨૫૨
૧૦ માલી, ખેડુત ધો.	૪૯૪	૧૧૪૪૬	૧૦૮૫	૨૭૦	૧૬૬૩	૫	૨૭	૧૪૯૯૦
૧૧ મીઠું ખાનાવનાર તથા વેચનાર ..	૧૭	૬૯૫	૨૩૮	૪	૩૩૬	—	૧૨	૧૩૦૨
૧૨ મોદી	૫	૧૯૫૪	૧૯૯૨	૫૮	૮૬	૩૭	૬	૪૧૩૮
૧૩ હલવાઈ	૪૦૧	૨૧૩૭	૫૨૩	૩૮	૧૪	૧	૧૫	૨૧૨૯
૧૪ હોટેલવાલા તથા રાંધી ખવરાવનાર.	૫૧	૭૨૬	૯૨૫	૧૧૧	૯૬	૩૯	—	૧૯૪૮
								૮૧૯૦૧
								મેકેડે ૧૦.૦

પેટરવાશ.

૧૫ ઉત્તર કામ વેચનાર	૩૩૨	૧૦૩૩૪	૨૧૬૪	૧૨૦૯	૨૮	૩૫	૯૩	૧૪૧૯૫
૧૬ કાપડીયો	૨૫૦૪	૪૦૩૧	૨૨૯૯	૫૨૬	૬૨	૨૨૭	—	૯૬૪૯
૧૭ દરજી	૫૫૮	૭૭૮૬	૨૩૧૮	૨૧૪	૧૪૦૧	૯૭	૧૫	૧૨૩૮૯
૧૮ ધોભી	—	૫૮૨૪	૮૯૮	—	૯	—	—	૬૭૩૧
૧૯ મોચી ચમાર ધો	નાતખાર	૪૨૦ } ૪૯૩૮ }	૭૫૭	૫૧	૭૨	૩૭	૨૦	૬૩૦.૫
૨૦ રંગારી	૨૪	૯૩૪	૧૫૦૫	—	—	—	—	૨૪૬૩
૨૧ રેસમ વેચનાર ..	૩૧૧	૩૭૮૫	૧૨૭૫	૭૧	૯૮	૨૮	૨૧	૫૫૮૯
૨૨ વણકર	૭૧	૪૭૮૬	૬૨૧૪	—	—	—	—	૧૧૦૭૧
૨૩ સુતરનું કામ વેચ નાર	૧૩૮૬	૨૯૨૨	૧૩૯૬	૨૯૫	૨૦	૮૯	—	૬૧૦૮

૭૪૫૦૦

મેકેડે ૯.૧૨

શોષ અને છંદ.

	શોષ અને નવું આનાર.	શોષ આનાર.	શોષ અને નવું આનાર.	પાનર.	ગામડી અને મીપત.	કુલે, મીપત અને નવું મીપત.	બીજા કે.મ.	કુલ.
૩૭ કસેખન	૫૪	૬૧૦૬	૬૨૪૫	૪૪	૩૬	૪૯	—	૯૫૩૬
૩૮ ગરૂં માં	૨૬૯	૨૦૭૦	૬૩૨	૧૨	૪૦	૧૨૭	—	૩૪૬૪
૩૯ વડીપાણી	૭૫	૨૪૮	૩૬૧	૧૩૬	૬૬	૮	—	૮૯૪
૪૦ તંબાકુ, પાન અને અપ્રીમ વેચનાર.	૩૨૦	૩૪૯૫	૬૮૮	૩	૮	—	૧૦૨	૪૬૧૦
૪૧ ખીંચાણો, તાડી વાણો	—	૮૦૮૦	૧૮૦	૬૪૮૧	૯૦૪	—	—	૧૧૫૦૬
૪૨ ફોટોગ્રાફર	—	૬૮૨	૨૦૩	૬૦	૨૦	૪૫	—	૭૩૩
૪૩ બાંમરીવાણો, બેં	૩૮	૨૫૫૪	૧૪૮૦	૪૩૪	—	—	—	૪૫૦૬
૪૪ રમકડાં વેચનાર.	૫૮	૮૯૦	૫૬૭	૨૧૦	૬	૩	૭	૧૦૮૧
૪૫ સોની તથા ત્રપેરી	૩૪૪	૧૦૬૭૦	૩૨૫	૧૨૮	૭૩	૨૩	—	૧૧૫૬૩
૪૬ હુકો વેચનાર...	૬૧	૪૩૯	૬૩૩	—	—	—	—	૯૨૩
								૪૯૪૮૨
								સેંકડે ૬.૦૬

તંદરોસતી.

૪૭ લોખવાણો	—	નોતબાર ૭૫૪	૪૦૧	—	—	—	—	૧૧૫૫
૪૮ માંધી	૩૮૪	૧૪૫૫	૧૦૨૫	૪૪	૧૮૪	૩૨	૨	૩૧૨૬
૪૯ વૈદ	૨૬૫	૩૧૯૧	૧૦૫૬	૫૦૮	૨૧૮	૧૯૧	૩૮	૫૪૬૨
								૯૭૪૩
								સેંકડે ૧.૧૯

ફેલવણી.

૫૦ છાપખાતાવાણો ત શા ચોપડી વેચનાર.	૨૦૯	૨૨૨૩	૧૦૮૩	૫૭૫	૨૫૨	૩૩	૭	૪૪૮૨
૫૧ પાદરી	૨૬૭૧	—	૮૫૯	૩૫૮૦	૬૭	૧૩૯	૪	૭૩૨૦
૫૨ ગેતાજી, માસેતર.	૭૬૯	૧૦૩૩	૫૫૬	૩૭૬	૯૯	૯૭	૫૧	૨૯૮૧
								૧૪૭૮૩
								સેંકડે ૧.૮૨.

વેપાર છંદ

૫૩ ફેરીયા	૪૮૫	૨૪૨૭	૨૪૦૪	૧૮૯	૫	—	—	૫૫૧૦
૫૪ લીલાઉ કરનાર...	૧૭૭	૩૦૮	૬૩૭	૧૦૭	—	૧૪	—	૧૨૪૩

	હીંદુ માસ તરી ખાનાર.	હીંદુ માસ ખાનાર.	મુસલમાન તથા આફરીકન.	પારસી.	ગામઠી ક્રીસ્ટ ચીયન.	યુરોપીયન અને ઇન્ડો ઇન.	બીજા કોમ.	જામલે.
૫૫ વેપારી તથા નાણા વતી તથા દલાલ. ભાતીયા.	૩૬૦૯ } ૫૫૫૨ }	૧૩૨૪૮	૬૦૫૨	૬૧૪૯	૪૦૫	૬૭૬	૧૩૭	૩૫૮૨૮
૫૬ શરાફ તથા તમ કાહાડનાર	૬૨૩	૧૮૩૧	૩૮૨	૬૨૯	૮	૧૫૩	—	૩૬૩૬

૪૬૨૧૭

સે'કડે ૫.૬૭

જીવ અને માલનો સંભાલ.

૫૭ પોલીસ સીપાહી.	૨૮૭	૧૨૮૦૩	૨૮૪૩	૭૧	૨૯	૧૫૭	૧૩	૧૬૨૦૩
૫૮ લશકરી માણસ અને પેનશનર. નાતખાર ૧૭૭૩	૨૩૫ } ૨૬૨૭ }	૨૬૨૭ } ૧૭૭૩ }	૧૬૯૦	૭૭૩	૧૨૭	૧૩૯૬	૧૫૬	૮૭૭૭
૫૯ સરકારી ચાકર ત થા લાયર	૪૨	૭૭	૫૧	૩૮	—	૯૧	—	૨૯૯

૨૫૨૭૯

સે'કડે ૩.૧૦

હાલચાલ.

૬૦ ખલાસી.....	—	૨૨૦૭૭	૧૫૦૬૩	૨૯	૩૭૨	૨૯૮૧	૬૨	૪૦૫૮૪
૬૧ છોડાવાલો ઇં ..	૫૭૮	૧૧૪૩૧	૨૫૫૩	૧૨૦૯	૧૩૧	૨૪	૧	૧૫૬૨૭
૬૨ ખેલતી ગાડી હાંક નાર, કુધવાલો.	૨૮૦	૧૨૪૯૧	૩૫૩૪	૩૨૫	૪૪	—	૬૯	૧૬૭૪૩
૬૩ વાહાણનો સાગા ણ વેચનાર ...	૮	૮૮૫	૬૨૨	૧૮૬	૧૧૩	૧૬	—	૧૮૩૦
૬૪ સાંચી ચલાવનાર	૩૯	૮૩૧	૨૭૧	૨૯૧	૯૧	૩૧૦	૧૬	૧૮૪૯
૬૫ હેલકરી, હમાલ.	૪૧	૮૦૧૧	૯૦૫	૫	૩૫	—	—	૮૯૯૭

૮૫૯૩૦

સે'કડે ૧૦.૫૦

હુનરીત.

૬૬ ઇન્જનેર (સીવીલ)	—	—	—	—	—	૧૦૬	—	૧૦૬
૬૭ કેન્ટરાક્ટર.....	૨૬૧	૫૯૬	૨૫૯	૬૦૬	૨૧	૪૦	—	૧૭૮૩
૬૮ કાથાના દોરડાનો કારીગર	૧૦૩	૨૨૩૮	૧૦૬૪	—	—	—	—	૩૪૦૫
૬૯ દામર વેચનાર ..	૧૭	૩૩૬	૩૦૨	૪૬	૧૦	—	—	૭૧૧
૭૦ દારૂગોરો વેચનાર ખનાવનાર ઇં	૩૨૬	૧૩૭૪	૪૫૫	૫૪	૬	૨	—	૨૨૧૭

	હીંદુ માસ નહી ખાનારા.	હીંદુ માસ ખાનારા.	મુસલમાન તથા આફરીકત.	પારસી.	ગામઠી કરીમ મીયત.	યુરોપીયન અને ઈતરો દેશો	મીઠી કોમ.	જુમલો.
૭૧ લોકડાંવાલો, લોકડ કામ ખતાવનાર.	૨૯૮	૧૯૯૩૮	૪૬૬૦	૫૯૦૬	૬૪૦	૯૫	૬૪૯૧ યાહુદી ૯૫	૩૨૨૮૧
૭૨ લીખનાર, મેહોતો.	૭૯૩૪	૧૫૩૪૭	૧૦૮૮	૭૧૮૦	૨૨૨૯	૨૧૮૨	મીના ૨૯૭	૩૬૨૫૭
૭૩ લોહાર તથા લોહો કાંતુ કામ કરનાર.	૨૪૭૬	૧૦૧૬૨	૨૨૪૯	૫૩૦	૧૦૯	૨૪	—	૧૫૫૫૦
								૯૬૩૧૦
								મે'કડે ૧૧.૩૦

બીનહુનશત.

૭૪ બેગારી	૪૧૬૦	૧૬૫૭૯૬	૧૮૪૬૫	૧૦૭૯	૧૨૭૧	૩૧૯	—	૧૯૧૦૯૦
								મે'કડે ૨૩.૪૦

બેરોજગાર.

બરામત	૧૦૩૭૦	} ૮૧૭૭ ૮૧૦૫	—	૩૮	—	—	—	૨૭૦૪૬
૭૫ બીખારી ...	૩૫૬							
૭૬ વરસાત ઉપર રે હેનાર.....	૧૦૨૦	૬૪૦૪	૪૩૪૮	૩૧૧૭	૨૧૫	૩૦૩	૧૨૫	૧૫૬૩૨
								૪૨૬૭૮
								મે'કડે ૫.૨૨

આ ઉપલી ટીપ વાંચતાં એક બાબદ ઘેયાનમાં રાખવી કે મરદ, જ્યારત અને બચાં કે જ્યોતુનું પોશાણ ધંધાદારીની આવક માહેથી થાય છે, તે સઘલાં ધંધાદારીની સંખ્યા સાથેજ લીધામાં આવીછે; કાંયેકે ઘણી વેલા જ્યારતો ધંધાદારીઓના કાંમમાં મદદ કરેછે અને ખેડને છુટાં પાડવાં ઘણું મુશકેલીનું કામ પડેછે; વલી મરતીયુકની ટીપમાં એવીજ રીતનો બંદોબસત કીધોછે અને ખેડને સરખાવવાને કાંમે લાગે એટલા માટે ગણતરીની ટીપ પણ તેજ પરમાણે ગોઠવીછે, પણ જો શેહેરના ઘરોમાં વસનારાઓના કુટુંબ ૧,૦૧,૮૯૦ જે ગણવામાં આવીયાછે તે વીચારમાં લેઈયે અને દર કુટુંબમાં નવદીક ૭. ૭ માણસો, મરદ, જ્યારત અને બચાં મલીને ગણીયે, અને દર કુટુંબમાં એકજ ધંધાદારીછે એવો ખેયાલ લેઈ જઈયે, તો ઉપલી ટીપમાં ખરા ધંધાદારી કેટલાછે તે જાણવાને માટે જે રકમો મુકીછે તેને ૭. ૭ થી ભાજ્યાથી ઘણાખરો અડસટો મલી આવશે.

ઉપલી ટીપો તપાસતાં કેટલીએક અગતની બાબદો માલમ પડે છે. હીંદુ માસ નહીં ખાતારા, કે જેમાં લીંગાઈત, જેન, બરાહમન અને ભાઠીયા લોકો આવે છે, તેઓની હાર તપાસતાં માલમ પડે છે કે તેઓ થોડા સીવાએ સઘલી જાતના ધંધામાં પડેલા છે. એક વખત એવો પણ હતો કે જરે હીંદુ લોકો જાત પરમાંણે ધંધો ચલાવતા હતા, પણ હાલનો વખત એવો આવીયો છે કે થોડીજ જાત એવી હશે કે જે સઘલી જાતના ધંધામાં પડતા નહીં હશે, અથવા થોડાજ ધંધા હશે કે જેમાં ગુજરાણ ચલાવવાને માટે તેઓ પડતા નહીં હશે. પેહેલી હાર તપાસતાં માલમ પડે છે કે તેઓ કાંઈ પણ જાતની જાનવરની ખોરાકી તથા તાડી દારૂમાં ધંધો કરતા નથી. તેઓમાં કોઈ ધોભી, મોમ્મી, ચ માર, ઝાડુ કારનાર, ઝાવલી બનાવનાર, જોખવાલો નજરે પડતો નથી. તેઓમાં કોઈ ફોટોગ્રાફર, ખલાસી અને સીવીલ ઈન્જનેર નથી એ મા તરે એક ઇતિહાસથી બનીયું છે. બરાહમન લોકોની ૩૦,૬૦૪ ની વસતી માં ૧૦૩૭૦ એટલે નજદીક તરીજે ભાગ લીખારી છે, ૨૬૦૬ પુજરી એ, ૫૯૭૩ લીખનાર મેહેતા, ઘરના ચાકર ૧૭૯૫, વેપારી અને ના જાણવતી ૧૭૨૮ અને માતરે ૭૨૦ શીક્ષકો છે. એ ઉપરથી માલમ પડે છે કે બરાહમન લોકોનો મોટો ભાગ હજુર સુધી આવસાઈમાં દા હાડા કાહાડે છે અને થોડા જણ કાંમમાં વલગવાને ખાંતી છે.

એ માહેનો એક બીજો અગતનો ભાગ ભાઠીયાઓના છે તેઓની ૨૧૭૭૧ ની વસતીમાં ૫૫૫૨, એટલે નજદીક એથો ભાગ વેપારી અને નાજાણવતીના છે; લોહોડાના કાંમમાં ઘુતાએલા ૨૩૮૯, મેહેતા અને લીખનાર ૧૮૦૫, ઘરના ચાકર ૧૭૯૯, કાપડીયા ૧૬૧૪, સુતર કામ માં ઘુતાએલા ૧૨૩૨ જણ માલમ પડે છે. જે ધંધો બરાહમન લોકો ચલાવવાને ના પાડે છે તે તેઓ પણ કરતા નથી. ભાઠીયા લોકોનો મોટો ભાગ વેપારી છે અને તેઓ જાતે ઘણા મેહેનતુ છે, તે ઉપલી ટી પ ઉપરથી જણાયે છે.

એ ટોલામાં ખેડુતનો ધંધો ચલાવનાર ઘણા થોડાજ છે એ ઘણી દલગીરીની વાત છે. એઓમાં વેસીયા રાંડોની સંખ્યા ઘણી થોડી છે એ એક સંતોશકારક બીના છે.

બીજી સ્થાનોના ધંધા વીશે આવતામાં જણાવશું.

અરાળ પાણી પીધાથી થતાં દરદો.

ગયા આંકમાં જણાવીયું હતું, કે જેમ અરાળ હવાથી દરદો લાગુ પડેછે, તેમજ અરાળ પાણી પીધાથી પણ તરેહવાર દરદો પેદા થાયેછે અને એ દરદોનો દવામાં ઉપાયે સોધવો નકામોછે. અરાળ પાણી પીધાથી દરદો થાયેછે તેમાં કાંઈ શક નથી અને તેના દાખલા વારં વારીએ જોવામાં આવીયાછે.

ઘણા જણને માલમ પડીયું હશે, કે કોઈ કુવાના પાણી પીધા પછી તેઓને સુસતી અને ભાર લાગેછે, આંધેલું જરી શકતું નથી અને સહવારની સાંજ નીકલી જાયેછે પણ લુખ લાગતી નથી. તેઓ તે પાણીને ભારી અથવા “દલ” (સુસત) કરીને કેહેછે. વલી કોઈ કુવાનું પાણી પીધા પછી વધારે લુખ લાગેછે અને કામકાજ કરવા ને ઉલટ છુટેછે; એ પાણીને તેઓ હલકાં અને હળમીયત કરીને કેહેછે. ભારી પાણીમાં હદથી વધારે ખાર આવેછે અને જરે તે પાણી દરરોજ પીવામાં આવેછે તારે થોડા દીવસમાં બેહુળમીયતી થયા વગર રહેતી નથી.

ખાડું પાણી પીધાથી થોડી મુદતમાં પેટ છુટી જયા વગર રહેતાં નથી. ઘણા જણને અજમાયેશ થઈ હશે કે રાતરે ખાડું પાણી પીધા પછી સહવારે ખોલાસથી પેટ આવેછે, પણ જરે એ પાણી ઘણી મુદત લગી પીવામાં આવેછે તારે અવગુણ કરીયા વગર રહેતું નથી.

તરત ખોડેલા કુવાના પાણી પીધાથી પણ પેટ આવેછે, કાંયેકે તેમાં મટોડીનો પુશકલ લાગ આવેછે. કેટલીએક નદીઓના પાણીએ કસ મોસમે ગદલાં થાયેછે અને તે પાણી પીધાથી પણ પેટ આવેછે. જેમ કેહેછે, કે ગંગા નદીના પાણી ચોકસ મોસમ ઉપર પીધાથી પેટ આવેયા વગર રહેતાં નથી.

તલાવનું અથવા ચરનું પાણી, કે જે રસતા ઉપરનું વરસાદનું પાણી સઘલી જાતની ગલીઓ સાથે ઘોવાઈને એકઠું થાયેછે; કુવાઓ ખરાબર નહીં બાંધીયાથી ગરનું તથા વાડાઓનું પાણી તેમાં પેવસ થાયેછે; પાણી લેઈ જવાના નજો ગરોમાં આવીયાથી કેટલી વખતે સાંધા માટેથી ગંધીલી હવાઓ અંદર પેવસ થાયેછે; કુદરતી ઝરાઓનું પાણી કે જેમાં ઘંધકનો ખવાસ આવેછે (જેમકે ઉનાઈના ઝરાઓ);

એ સઘલાં પાણી પીધાથી પેટ છુટી જાયેછે. એટલા માટે જે પાણીમાં ચારપાર જોતાં ફરતી બારીક કર્યો માલમ પડે અથવા જરા પણ રંગમાં ગદલું હોયેતો તે પીવું નહી. ડાક્ટર ગોર કહેછે, કે એક વખતે આફ્રીકાના પસચીમ કોસ્ટા ઉપર બુલામાં નામના શેઢેરના કેટલા એક રેહેવાસીઓને જોરાવર પેટ આવવા લાગાં. તપાસ કરતાં માલમ પડીયું કે જે કુવા માહેથી તેઓ પાણી પીતાં હતાં તે, લીલ, ઝાડના પાતરાં, અને રેતી મટોડીના ભેલથી ગદલાં થઈ ગયાં હતાં. એ પાણી ગાલીને પીધા પછી કાંઈ પણ અવગુણ માલમ પડીયો નહી હોતો. ૧૮૬૧ માં મેખસીકનની લડાઈમાં જરે ફરેંચ લોકોનું લશકર ઓરીઝાના તરફ હતું તારે તેઓમાં બેહુબીયતી અને પેટનો મરજ લાગુ પડીયો હતો, અને ખાણું ખાધા પછી તેઓને પુશકલ ગંધીલો પવન છુટતો હતો. તપાસ કરતાં માલમ પડીયું કે જે ઝરાનું તેઓ પાણી પીતા હતા તેમાં ગંધકનો ખવાસ હતો.

ખરાબ પાણી પીધાથી ઘણી વેલા મરડાનો મરજ લાગુ પડેછે. ડાક્ટર આનેસલી અને તવાઈનીંગ જેવા અનુભવી ડાક્ટરો બંગાલ પ્રાંતમાં અને મુખીય કલકત્તા અને મદરાસ શેઢેરોમાં સખત મરડાનો મરજ ઘણો ફેલાયેલો રહેછે, તેનું કારણ ખરાબ પાણી પીધાથી બને છે, એવું વારમવાર લખી ગયાછે. ૧૮૬૨ માં ડાક્ટર એવરલ કલકત્તાની તનદરોસતી હાલત વીશે લખતાં જણાવેછે કે “ખાડું પાણી પેટના મરજોનું તેમાં મુખીય મરડા અને કોલારાના રોગોનું એક ચાલુ કારણછે; અને તેથી ખાડું પાણી પીવાને તદ્દન લાયક નથી અને જે કોઈ તરતના ખોડેલા તલાવનું પાણી પીવાની હીમત ચલાવેછે તે પોતાનો જીંદગીને ધાસતીમાં નાખેછે.” દખણમાં સેકનદરાબાદ શેઢેરમાં મરડાનો રોગ ઘણો ફેલાયેલો રહેછે અને તેનું કારણ એવું માલમ પડીયુંછે, કે તાંહાંના પાણી મોટી ઘોરસથાન માહેથી પસાર થયેલું પીવામાં આવેછે. મુંબઈ શેઢેરમાં પણ વેહારનું પાણી લાવીયા આગમજ એ મરજ ઘણો ફેલાતો રહેતો હતો. ડાક્ટર દેવીસ વેસ્ટ ઈન્ડીસને લગતી એક અજબ વાત કહેછે, કે જરે વાહાણ ઉપરના ખલાસીઓને તોરતોલા શેઢેર તરફ જવાને હોકમ થયો હતો તારે ખચીતથી સઘલાને મરડો થઈ આવતો હતો અને તે ખરાબ પાણીને લીધે થતું હતું. એ વાત એટલીતો ચોકસ થતી કે જરે તોરતોલા

શેહેરના હરેક કોઈ રેહેવાસીને વાહાણ ઉપર જમવા તેડતા હતા તા
રે તેઓ પોતાની સાથે જીરું પીવાનું પાણી લેઈને જતા હતા. આ
ફરીકાના પસચીમ કોસટા ઉપર કેપકોસટ કાસટલ શેહેરમાં એક વખ
ત મરડાનો રોગ લાગુ પડીયો હતો અને તેનું કારણ એવું માલમ પ
ડીયું કે જે તલાવનું તેઓ પાણી પીતા હતા તેમાં એક ગટરનું ગલી
અ પાણી પસાર થતું હતું; તે બંધ કીધા પછી મરડાનો રોગ નાશ
દ થયો.

પણ કોલારા જેવા સહથી ભુરા મરજનું કારણ પણ પ્રરાગ પાણી
પીધાથી બનેછે એવું હાલ માલમ પડીયુંછે. ડાક્ટર સુઆત લખેછે કે
એક ઝરાના પાણી પીધાથી સીપાહીઓમાં એ મરજ લાગુ પડીયો હ
તો. એમ કહેછે, કે ઇંગલંડમાં ૧૮૫૩ માં સાઉથવરક નામની પાણી
ખુરં પાડનારી કંપનીનું પાણી જે લોકોએ પીધું હતું તેઓમાં દર
દશ હજાર ઘેરે ૭૧ માણસને કોલારાનો રોગ લાગુ પડીયો હતો.
એ પાણી તપાસતાં ગલીઅ માલમ પડીયું હતું. લામખેઠ કંપનીનું
પાણી એવું હતું અને તે પાણી પીનારાઓમાં દર દશ હજાર ઘેરે
માતરે પાંચ જણને એ રોગ થયો હતો. તેથી સમજ પડેછે, કે કોલા
રાના રોગનું કારણ પ્રરાગ પાણીમાં પણ છે. એજ પરમાણુ બીજા પુ
શકલ દાખલાઓ મલેલાછે. એક તુરંગમાં કોલારાનો મરજ લાગુ પ
ડીયો અને બીજા તુરંગમાં તેનો ઇસારો પણ માલમ પડીયો નહીં;
એકમાં પ્રરાગ અને બીજામાં એવું પાણી પીવામાં આવતું હતું.
એમ કહેછે, કે કોલારાના પેટ જે પાણી સાથે ભેલાયે અને તે પાણી
પીવામાં આવેતો કોલારો જલદીથી લાગુ પડેછે. એટલા માટે કોલા
રાના પેટ જમીનમાં દાખલ નહીં થાયે તેની સંભાલ લેવી જરૂરછે.
કોલારાના પેટમાં કાંઈ પણ વાસ અથવા સવાદ નથી અને તેથી પા
ણી સાથે વગર પારખવે પીવામાં આવે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી.

ખજોચીયાનું પાણી પીધાથી હંમેશાં તાપ લાગુ રહેછે અને ત
લી મોટી થાયેછે એ વીજેતી અજમાયેશ સઘલા દેશોમાં જોવામાં આ
વીછે. સઘલા જણને ખગર હશે કે હીંદુસ્થાનના કેટલાંએક ગામ
હતા રેહેવાસીઓનું પેટ હમેશાં ટુમાયેવું અને મોટું રહેછે. તલી
પેટની દાખી બાજુ ઉપર આપીકે અને તે તનદરોસત હાલતમાં આ
દરથી માલમ પડતી નથી, પણ આજુ તાપના રોગથી તલી મોટી થા

થેછે અને ઘણી વેલા તેનું કદ ઐટલુંતો વધી પડેછે કે આખા પેટની જગા રોકેછે. એવા લોકોને આપણા લોકો પાલી કરીને કેહેછે; એ રોગ થવાનું કારણ તે ગામડાંમાં તલાવ અને ખજોચીઆઓનું પાણી પીધાથી માલમ પડીયુંછે. એ પાણી પીધાથી તાંહાંના રેહેવાસીઓ બારેમાસ તાપના રોગથી હરાત થાયેછે. વારેઘડીએ માલમ પડીયુંછે, કે તેજ ગામડાના બીજા લોકો જે કુવાઓનું પાણી વાપડેછે તેઓને એ રોગ લાગુ પડતો નથી. ખજોચીયાના પાણીમાં કોહેલી વનસપતી અને ખારનો મોટો ભાગ આવેછે. છાસટીમાં કાપણીને વખતે તાપનો રોગ ફેલાયેછે અને જે લોકો કુવાઓનું પાણી વાપડેછે તેઓને એ વખતેજ તાપ આવીને નીકલી જાયેછે, પણ જે લોકો ખજોચીયા અને લીલ ભરેલા તલાવોનું પાણી પીયેછે તેઓને બારેમાસ તાપ લાગુ રહેછે. ઐટલા ઉપરથી સમજ પડશે કે એવી જગાઓમાં કુવા ખોડવાની કેટલી જરૂરછે.

ખરાબ પાણી પીવાની એક બીજી ધાસતી કેટલાએક ડાક્ટરો જણાવી ગયાછે. ડાક્ટર સધરલાન્ડ કેહેછે કે જે પાણીમાં ચાક અથવા સલફેટ ચાક લાઈમનો મોટો ભાગ આવેછે, તે પીધાથી પથરીના મરજ લાગુ પડેછે. તેની સાહાદતમાં જણાવેછે કે પેહેલાં પથરીના મરજ ધણો ફેલાયેલો માલમ પડતો હતો, પણ એખા પાણીની તજવીજ થયા પછી એ મરજ કમતર થતો ગયો. ડાક્ટર પારકસ અને રીચરડસન એ વીચાર ઉપર શક લેઈ જાયેછે. પણ પરોફેસર ગામગી કેહેછે કે ચાકની જમીન ઉપર વસનારાં બકરાંઓમાં પથરીના મરજ ધણો લાગુ પડેલો જણાયેછે.

જે પાણીમાં ચાક અને માગનીસનો ભાગ હૃદયી જ્યાદા આવેછે તે પાણી પીધાથી કંઠમાલાનો રોગ ફેલાયેછે. ચાલપસ અને પીરનીજ પરવતો તરફના રેહેવાસીઓમાં એ મરજ ધણો ફેલાયેલો હોયેછે. એ સીવાએ રૂશીયાના કેટલાએક ભાગમાં, હીંદુસ્થાનના વાયવીય પરાંતોમાં અને બરેઝીલમાં એ રોગ ફેલાયેલો માલમ પડેછે. બંગાલ પરાંતમાં કમાઉત નામના શહેરમાં ડાક્ટર મેકલેલનને ચોકસથી માલમ પડીયું કે જે લોકો ચાક અને ચુનાની જમીન ઉપરથી પસાર થતું પાણી પીતા હતા તેઓમાં તજદીક સેંકડે ૩૩ જણને એ રોગ થતો હતો. ડાક્ટર બેલાર્નર કેહેછે, કે ફ્રાન્સ દેશના આઈસીયર નામના પ

રગણામાં એ રોગ ઘોડા અને ખચરને પણ થાય છે અને જીવાન શ ખસો લશકર માહેથી નીકલી જવાને માટે એ પાણી પીધને એ રોગ પેદા કરતા હતા. ડાક્ટર બાલી કેહે છે, કે સવીતઝરલાનડમાં કેટલાએક ઝરા ના પાણી પીધાથી ૮ અથવા ૧૦ દાહાડામાં એ રોગ પેદા થાય છે. એ ખું પાણી પીધાથી એ રોગ તરતનો હોએ છે તે નીકલી જાય છે.

ખરાબ પાણી પીધાથી કશ્મીના રોગ વારેઘડીએ ફેલાયેલો જણાય છે. ખોરાક અથવા પાણી સાથે બદનમાં તેના ખારીક ઈંડાં પેવસ થાય છે અને પછી તેના કરમ પેદા થાય છે. મોલમેનમાં વરસાદની મોસમમાં તાંહાંનાં સઘલી વયેના રેહેવાસીઓ તથા યુરોપીયનમાં એ રોગ ફેલાય છે. ખરાબ પાણીમાં નાહેયાથી બદનના તરેહવાર ભાગોમાં વારા પેદા થાય છે એ વાત ચોક્કસ થડી ચુકી છે. એટલા ઉપરથી સમજવું કે ખરાબ પાણી પીધાથીજ નહીં પણ તેમાં નાહેયાથી પણ ઘણો અવગુણ છે.

ખરાબ પાણી પીધાથી એવાં દારદા પેદા થાય છે તે ઉપરથી ડાક્ટર ૨ પારકસ જણાવે છે કે,

૧. જે કોઈ પણ શેહેરના રેહેવાસીઓમાં એક વખતમાં પેટ છુટી જવાનો મરજ ફેલાયેલો સમજવું કે તે ખરાબ હવાં યા ખરાબ પાણી યા ખરાબ ખોરાકથી બનીયું છે. જે ઘણા જણને એકાએક એ પરમાણુ બનેલો તે ઘણું કરીને ખરાબ પાણી અથવા ખોરાકથી બને છે અને જે તે ઘણા કુટુંબમાં ફેલાયેલો ખચીતથી પાણીથી થયું છે એમ સમજવું.

૨. જે વારેઘડીએ પેટ આવે તથા મરડો લાગુ પડે અથવા વરસામાં ચોક્કસ વખતે પાછો પેદા થયા કરેલો સમજવું કે તે ખરાબ પાણીથીજ બનીયું છે.

૩. જે કોલારો ઘણો એકાએક અને ઘોડા ભાગમાં નીકલી આવેલો સમજવું કે પાણીમાં કોલારાનું જીહેર દાખલ થયાથી બનીયું છે.

૪. એજ પરમાણુ જરે તાપ લાગુ પડે તારે પાણી વીશે ચોક્કસાઈ કરવી.

૫. જે કરમ તથા વારાનો રોગ લાગુ પડેલો પીવાના અથવા નાહવાના પાણીમાં તેનું કારણ છે એમ સમજવું.

ગોઠનો એક અજળ હિપાયે.

એક વારતા.

ઈટલી' દેશના એક પરગણામાં એક માતબર ગરહસથ રહેતો હતો. તે કાંઈ પણ જાતની મન અથવા બદનતી મેહેનત કરવાનો શોખ રાખતો ન હતો અને સારો દીવસ પેટ ભરીને જમવાની વાત શીવાએ બીજું કાંઈ સમજતો ન હતો. તેનો સહથી ઉંચો ખેવાલ એટલોજ દોડતો હતો, કે ખાણ ઉપર થું પકવાનો આવશે અને સહથી સરસ લે હેનતદાર વસતુઓ કેમ અને કાંહાંથી મેલવવી. ઈટલી દેશમાં ઘણા અછા દારૂઓ બનાવવામાં આવેછે, પણ આપણા ખુલીયો એથી ધરાતો ન હતો. તેણે ફરાનસ અને સપેન દેશમાં સહથી સરસ દારૂઓ ખરીદ કરવાને માટે આડતીયા મુકરર કીધા. દરેક દરીયાના કીનારા તરફ આવેલાં શેહેરોમાં આડત રાખીને તરેહ તરેહની માછલીઓ મંગાવતો હતો અને જે શેહેરમાં તે રહેતો હતો તાંહાંના સઘલા માછીઓ અને મરઘી બટક વેચનારાઓને હોકમ કરી મેલેલો, કે તેને માટે નામાફીત ચીજો લાવી આપવી. એજ પરમાણે કેક, મકરૂમ અને ફરૂટ પસંદ કરવાને માટે એક ચોકસ માણસ રાખીયું હતું. જે વોસહુવારનો નાસતો કરી રહેયો, એટલે તે પોતાના પુસતકખાનામાં જ ધને આરામ લેતો હતો. પુસતકખાનું હતું ખરૂં, પણ કોઈ દીવસે એક ચોપડી પણ ઊંઘાડી ન હતી; પુસતકખાનામાં ગયા એટલે એક મોટો અઢલવાની ખુરસી ઉપર બેસતા હતા અને પોતાના શાહ બબરચીને બોલાવવાને હોકમ કરતા હતા. શાહ બબરચી બીજા બે બબરચીના હાથમાં એક મોટી રૂપાની થાલીમાં તરેહવાર જાતના સાસ પેયાલામાં મુકીને આગલ લાવતો હતો. દરેક સાસના પેયાલામાં થોડા પાઉંનો કટકો બોરીને ચાખી જોતો હતો અને પછી જાણે કોઈ મુલુકના રાજકારનારને માટે ઘણોજ ચોકસ અને દીલસોજીથી વીચાર આપતો હોયે તેમ એ બાબદ ઉપર હોકમ આપતો હતો. એ મોટું કામ પુરૂં થયું, એટલે જાણે થાકી ગયા હોય તેમ મજેહથી એક કોચ ઉપર અરેતતા હતા, અને બપોરના ખાણની તૈયારી કરતા હતા. તરેહવાર જાતની માછલી, ગોશ અને મરઘી બટક એ વખતે તેની આગલ આવતું હતું અને કેવો હાવરો બાવરો થઈને સઘ

હું જડકથી ખાઈ જતો હતો તેનું ખેયાન થઈ શકતું નથી. તરેહવા
ર ઉંચી જાતના સાસ અને વાઈન દારૂઓથી ભુખને ઉશ્કેરતો હતો;
અને છેલ્લે, નહી કે ધરાયો તેથી, પણ વધારે હોબરીમાં સમાઈ શકે ન
હી તેથી ખાણા ઉપરથી હાથ ખેંચતો હતો.

એવી રીતની જીંદગી ઘણા વરસ લગી ભોગવી, છેલ્લે તે એટલો
તો દોંગો થઈ ગયો કે તેને હીલવા ચાલવાની ગતી રહી નહી. તેનું
પેટ જાણે કે એક ઉંચો ટેકડો હતો; તેનું મોહકું કુગાઈ ગયેલું હ
તું અને તેના પગ ભેડે જાણે કે બે જડા થાંખા હતા તોયપણ તેનું
ભારી આંગ ઉચકવાને અશક્ત હતા. એ સાથે હમેશાં તે બેહજ
મીયતથી અને દરેક સાંધામાં દરદથી પીદા ભોગવતો હતો; છેલ્લે તેને
ગૌરનો રોગ લાગુ પડીયો. છેલ્લે દરદ તરમ પડીયું અને વલી પા
છો પોતાના આગલા રાખેતા ઉપર ગયો. થોડા દાહાડા સુખમાં ગ
યા અને પાછું દરદ લાગુ પડીયું. છેલ્લે તેનું ભેર એક એક ઉપર એ
ટલુંતો વધી ગયું કે તેને હીલવા ચાલવાની શક્તી રહી નહી.

એવી હાલતમાં તેણે એક પરખીયાત ડાક્ટરની સલાહ લેવાને
વીચાર કીધો. ડાક્ટરને ઘેર બોલાવીયો અને કહીયું.

“ડાક્ટર, તમે જીવોછો કે હું કેવી માઠી અવસથામાં આવી પ
ડીયોછું.”

ડાક્ટર બોલીયો, “હા, મેં જોયું અને હું ધારૂં છું કે એ તમારા
એધીપણાથી એવી હાલત થઈછે.”

“એધીપણા વીશે જો તમે પુછોતો હું કહું છું કે કોઈ થોડાજ જ
ણને મારા કરતાં થોડો જવાબ દેવો પડશે. પરેખર હું અપોરનું અ
ને રાતનું ખાણું મધીયમપણાથી ખાઉં છું અને મારી આખી જીંદ
ગીમાં હું કદી પણ છાકરો થયો નથી.”

“તારે, તમે કદાચ ઘણું ઉઘાતા હશે ?”

“હું ઘને વીશે હું બોલુંતો, દર રાતના નવઢીક ખાર કલાક લગી
બીછાનામાં પડી રહું છું, કાંચેકે સહવારની હવા મને ઘણી ઈજા કરે
છે; પણ મારું પેટ વાથી એટલુંતો કુગાઈ રેહેછે અને દાહો બલીયા
કરેછે કે સારી રાત મારી આંખ એક પલ પણ બંધ થતી નથી અને
જો જરા લેહેજો આવેતો પવનના ગડબડાટથી એટલોતો બેજાર થાઉં છું
કે જાણે મારી છાતી કમળ થઈ જાયેછે અને હું બીહીને ચોકી ઉઠું છું.”

“એ નીશાણીતો ઘણી ધાસતી ભરેલી છે અને હું અન્ય થાઉં છું કે એટલી બધી રાતના ઉજાગરાથી તમે તવાઈ ગયા નથી.”

“અરે, એમ થતે, પણ હું દીવસમાં બે તરણ વખત ઉંઘાઉં છું અને તેથી જ હું તકીયો જાઉં છું.”

“હું ધારું છું કે તમે કસરતતો સુતલગ કરી શકતા નહીં હશે.”

“અકુશોસ ! જારે હું શકતીવાન હતો તારે અથવાડીઆમાં એ ક બે વખત મારી ગાડીમાં બેસીને બાહર ફરવા જવાને ભુલતો ન હતો; પણ મારી હાલતી હાલતમાં મારેથી જરા પણ આંચકો ખમાઈ શકતો નથી, અને જરા પણ હોલચાલથી મને એટલુંતો દરદ થાય છે કે જાણે મારા કટકે કટકા થઈ જાય છે.”

“તમારી હાલત ખરેખર ખરાબ છે, પણ એકેદમ નાસીપાસ થવાનું કારણ નથી, અને જો તમે તમારો ખોરાક અને ઉંઘ કમતી કરી નાખો તો થોડા વખતમાં તમને અછું માલમ પડશે.”

“અકુશોસ ! મારા બાધાંતી નાજીકી તમે કાંઈ જાણતા નથી, ન હીતો જે રોતથી મારી ખચીતથી ખરાબી થાયે તેવું તમે કદી ફરમાવતે નહીં. જારે હું સહુવારે ઉઠું છું, તારે મને એવું લાગે છે કે જાણે મારો પરાણ હવે નીકલી જશે. મારા પેટમાં ઉબકની મીસાલે થાયે છે, માડું માથું દુખે છે અને ફરે છે અને મારો જીવ એટલોતો ધુજી આવે છે કે બે અથવા તરણ જાતના દારૂઓ અને થોડો કુવતદાર સેરવા વગર, હું ખચીત છું કે મારેથી સહુવાર પસાર કદી પણ થઈ શકાયે નહીં. હવે, ડાકટર સાહેબ, તમારી માહેતગારીમાં મને એટલો ભરૂશો છે કે, જે ગમે તેવી પીવાની દવા અથવા ગોલીઓ આપશો તો હું ખુશીથી લેવશ, પણ મારા ખાણામાં ફેરબદલ કરું એ બનનાર નથી.”

“તારે તમે એમ કહેવા માંગો છો કે કાંઈ પણ મેહેનત બેંચીયા વગર તનદરોસતી મેલવવા ઇછો છો, અને એવું વીચારો છો કે એવી બદ રીતે જીંદગી ગુજારેલી એક ગોલી અથવા સુનામખીના કાહાવાથી ઘોવાઈ જશે. પણ એવી કબુલાત પરમાણે મારેથી તમને સારું થઈ શકશે નહીં તેથી હું તમને એક પલવાર પણ ઠગવા માંગતો નથી તમારી હાલત એવી છે કે તે દવાના અખતીયારથી દુર છે અને તમે તમારી પોતાની મેહેનતથી જ સુધરશો.”

“મારી ભર જીવાનીમાં તમે એ પરમાણે મને નીરાશમાં નાખોછો તે કેવું ઘાટકીપણું છે. ઘાટકી અને નીરદય ડાકટર, અને આરામ આપવાને માટે કાંઈ પણ તબવીજ કરશો નહીં ?

“સાહેબ, એ બાબદ ઉપર જ મને ખબર છે તે સઘલી મેં તમને વાકેફ કીધી છે; તોયપણ હું તમને જણાવું છું કે પાડુઆ શેઠેરમાં એક મારો ભાઈબંદ ડાકટર છે, તે ઘણો પહેલ અને ઈમાનદાર શખસ છે અને તે ગોઠનું દરદ સાચું કરવામાં ઘણો પંકાયેલો છે. એ તમને તેની સલાહ લેવા ગમતી હોયેતા હું તેની ઉપર એક ભલામણનું કાગલ આપશ, કાંયેકે ગમેતો રાજ કાંચ નહીં હોય તોયપણ તે કદી પોતાના ઘરમાંથી બાહર નીકલતો નથી.”

અહીં વાત પુરી થઈ. પેલા ઘરસથને મુસાફરી કરવાને પસંદ નહીં પડીયાથી ડાકટરની રજા લેઈને પાછો નીરાશ થઈને ઘર આવીયો. થોડા વખતમાં તેને એવું લાગું કે તેની હાલત ઘણી ખરાબ થતી જાય છે અને તેના મન માહેથી પાડુઆના ડાકટરનો ખેવાલ કદી નીકળી નહીં ગયો હતો તેથી છેલ્લે મુકરર ઠેરાવ કીધો કે મુસાફરીએ જવું. એટલા માટે એક પાલખી એવી બતાવી કે તેમાં તે સુવે અથવા સુખે થી અઢોલાયે અને પોતાનું ખાણું પણ ખાઈ શકે. મુસાફરી એક દાહાડાની પણ નહીં હતી, તોયપણ તેણે ઠાક નહીં લાગે એટલા માટે ચાર દાહાડાની કરી નાખી. તે સાથે એક માટું ગાડું ભરીને તરેહ વાર મેવા અને ફરેટો સાથે લીધાં અને પોતાની સાથે બે બખરચી લીધા કે રસ્તામાં ખોરાક વીશેની કાંઈ પણ અછત પડે નહીં.

(સાંધણું છે.)

ભિખારી.

ઘણાંખરાં દરદોમાં બરાબર અથવા સુદલ ઉંઘ આવી શકતી નથી, પણ દરદ સાચું થયું એટલે ઉંઘ હુમેશની મીસાલે પાછી આવે છે. પણ વારંઘડીએ કાંઈ પણ દેખાઈતાં કારણ વગરે અથવા દરદ ન હોવા છતાં ઉંઘ સુદલ આવતી નથી અને તેથી તબીબત બીગડી આવે છે, અને કાંઈ વેલા દરદ ઉપર નાખી દે છે. ઉંઘ માણસને

તનદરોસત હાલતમાં રાખવાને માટે જરૂરીયાત છે અને કાંઈ પણ હરકત પોંહોંચાડીયા વગર તે મોકુફ થઈ શકતી નથી. જો એક દા હાડો પણ સરેસતા પરમાંણે ઉંઘ આવવી નહીંતો બીજા દાહાડે તે શખસ બેચેન રહેછે અને જો એમ ઉજ્જગરો ચાલીયા કરેછે તો લુખ જતી રહેછે, કુવત દુટી જાયેછે, જીવ ઉદાસ રહેછે; ટુકાંમાં તે ઘણીજ માઠી અવસથામાં આવવી પડેછે. કોઈ પણ શખસના ચેહેરા ઉપરથી જ માતરે કેહેવાઈ શકાયેછે કે તેણે ઉજ્જગરો કીધેછે. એમ કેહેછે કે લારડ લીટલટન ઉજ્જગરાથી મરણ પામીયો હતો.

ઉજ્જગરો ઘણા કારણોને લીધે થાયેછે. કેટલાએક કારણોને લીધે ઉંઘ મુદ્દલ આવતીજ નથી. જ લોકો પેટ દબર થાયે તાંહાંસુધી ખાયેછે અથવા તેઓમાં ખાધા પછી પેટ ફુગી આવેછે અથવા બીજા ઘણા કારણોથી ખોરાક હજમીયત થતો નથી, તેઓ કદી પણ અછી રીતે ઉંઘાતા નથી. આહે અને કાફી પીધાથી પણ ઉંઘ જતી રહેછે, કાંયેકે તેઓ ભેજાંને જગરૂત રાખેછે. જ કાંઈ પણ ચીજ અથવા બાબદ ભેજાં અથવા તરેહવાર ઇંદરીયો ઉપર ચાલુ અસર કરે, તે કદી પણ ઉંઘ આવવા દેતી નથી. કેટલાએક જણને જરા પણ ઘોગાટથી ઉંઘ આવતી નથી. ઘડીયાલની એકસાંત તકોરી કેટલા જણને ઉંઘાવા દેતી નથી, વલી કેટલા જણને તેથી ઉલટી અસર થાયેછે. ઘણા જણને સુવાના ઓરડામાં બતી રાખીયાથી ઉંઘ આવતી નથી; જોકે ઘણી વેલા આંખ બંધ હોયેછે, તોયપણ પાંપણ માહેથી રોશનીની અસર માલમ પડેછે અને તરત ઉંઘ જાયેછે; એજ કારણને લીધે આપણે સહવાર પડતાં રોશનીની અસરથી જાગી ઉડીયેછ. વલી કેટલા જણને રોશની વગર ઉંઘ આવતી નથી. શાનશાહ નેપોલીયનને માટે એમ કેહેછે કે તેને રોશની હાજર હોવાથી કદી પણ ઉંઘ આવતી ન હતી. જારે બદનના એક ભાગ ઉપર અને ઘણું કરીને પગ ઉપર થંડો પવન ફુકેછે તારે ઉંઘ આવતી નથી. ઘણી વેલા તેથી પગમાં આંકડું થઈ આવેછે. ઘણા જણને ભર ઉંઘ માહેથી પગના ટેટાંમાં આંકડું આવવીયાથી જાગવું પડીયું હશે; એ આંકડાંનું કારણ જારે થંડો પવન ફુકતો હોયે તારે પગ ઉંઘાડા રાખીને ઉંઘાયાથી બનેછે. જો આખા બદન ઉપર એકસરખી રીતે થંડો પવન ફુકેછે, તો જલદીથી ઉંઘ આવેછે. વલી ઘણા જણને ઉંઘાવા પછી પગના તલીયાં અને

હાથની હથેલીમાં અગણ બલવા માંડેછે અને તેથી તરત ઉંઘ જાયેછે. એ અગણ બલવાનું કારણ તે ભાગોમાં પસીના નહીં પડીયાથી બનેછે. ઘણા જણને અંજાણી જગામાં અથવા અંજાણા બીજાનામાં ઉંઘ આવતી નથી; કાંયેકે નવી જગા અને બીજાના સાથ નવા વીચારો લાગુ રહેછે. જે લોકો દીવસમાં સુવાની દેવ રાખેછે તેઓને રાતે બરાબર ઉંઘ આવતી નથી. જે લોકો હૃદયથી જ્યેષ્ઠ કસરત કરેછે અથવા કાંઈ પણ કસરત કરતા નથી, તેઓને પણ ઉંઘ આવતી નથી. ઘણી કસરતથી અથવા તદ્દન આલસાઈથી આંગ દુખેછે અને તે બે જાને જાગૃત રાખેછે. કાંઈ પણ જાતની મનની બેચેનીથી ઉંઘ બરાબર અથવા સુદૃઢ આવતી નથી. ગુસો, વીચાર, ફીકર, દલગીરી, ખુશી, ઈશક, ઈતીયાદી હૃવસોથી ઉંઘ આવતી નથી. જે માણસને જોવા બીજાના ઉપર ગયો તેવો સઘલી જાતના વીચારો ગુમ થઈ જાયેછે તેને ખચીતથી ઉંઘ આવીયા વગર રહેતી નથી. ઘણા જણને ખવાસ એવોછે કે તેઓ કાંઈ પણ ઉંઘાવાનો વીચાર કરીયા વગર ઉંઘાઈ જાયેછે. જે લોકોને ફીકર, વીચાર, અંદેશો હોયેછે તેઓ બીચારા એવાં સુખથી બેનસીબછે. જે શખસનું મન લમતું રહેછે અને એક મીનીટમાં કાંઈ હજારો તરેહવાર વીચાર આવજાવ કરેછે, તે કદી પણ બરાબર ઉંઘાતો નથી. ઘણી દલગીરીથી તેમજ ઘણા હરખથી પણ ઉંઘ આવતી નથી, કાંયેકે બેઉનું મન વીચારમાંજ રહેછે; ઘણી દલગીરીથી કોઈ વેલા ઉંઘ આવી જાયેછે. ઘણી વેલા બચું રડીયા પછી ઉંઘાઈ જાયેછે. એવા વીચારવાલા શખસોને પેહલી રાતના ઉંઘ આવતી નથી પણ છેલ્લે પાછલી રાત પડતાં તેઓને સેહેજ ઉંઘ આવેછે અને તેઓ સહવારનો ઘણો ભાગ ઉંઘાઈ રહેછે. જોકે તેઓ બીજાના ઉપર ઘણો વખત લગી પડી રહેછે, તોયપણ સકારે ઉઠનાર ના કરતાં ઘણો થોડો વખત ઉંઘાયેછે. ઘણા જણને પોતાના કરતુ કો યાદ આવીયાથી ઉંઘ આવતી નથી, તેઓનું હૈયું તેઓને મારેછે. ડાકટર રીડ કેહુછે કે, “થોડા વરસની વાત ઉપર લંડન શેહેરના એક જાણીતા શખસને જોવા ગયો હતો. તેની મોટી ફરીયાદ ચાલુ ઉજગરાની હતી. તેણે ઘણા ડાકટરોની સલાહ લીધી પણ કાંઈ વધીયું નહીં. કોઈ પણ દવા તેના ખરાં દરદની જગા ઉપર લાગુ પડી શકતી ન હતી, કાંઈ પણ યુક્તિથી તેના હૈડાને આરામ મલતો ન હતો.”

તો. પોતે જાતે ઠગાઈમાં એટલોતો ચાલાક હતો કે કોઈ તેનો બરો બરીયો હતો નહીં, તોયપણ તે પોતાને ઠગી શકતો ન હતો. તે અદાલતની જગા ઉપર નેયાયાધીશને ધારાની કરાંમતથી ધમકી આપતો હતો, પણ પોતાના હૈડામાં જે છુપો અને વધારે જોરેમંદ નેયાયાધીશ હતો તેની આગલ તે ધુજ પડતો હતો. ઈંગલંડના ધારા કદાચ ઉલટ પાલટ સમજવાયે, પણ કુદરતના ધારા કદી પણ બદલાયે નહીં. જુનીયસ કેહેછે, કે તે કોઈ પણ ઠગલખાન માણસને સુખીછે એવો જોયો નથી. હું ધારું છું, કે કોઈ પણ લુચો ભર ઉંઘમાં લપેટાતો હોયે એવું લાગતું નથી.”

ઘણા જણને ઉંઘાયા પછી દર રોજ કાંઈને કાંઈ સપના આવેછે અને જારે તે બીહાનણા હોયેછે તારે ઉંઘ માહેથી જગાડેછે. જે લોકોને સપના આવવાની આદત હોયેછે તેઓની ઉંઘ કદી પણ ખુશ કેહેવાયે નહીં. ઘણા જણ રાતરે ઉંઘ માહેથી ચોકી ઉઠેછે અથવા તેઓની છાતી ઉપર જાણે કોઈ દબાન કરતું હોયે તેમ ગુંગલાયા કરેછે અને પછી બુમ મારીને ઉઠેછે. એ હાલત બેહુનમીયતી થાયેછે.

ઉબગરાનો ઉપાયે તેનું કારણ દુર કરીયા શીવાએ બીજી કાંઈ પણ નથી. ઉબગરાથી કંટાલેલા દરદીએ રોજ સહુવારે સકારે ઉઠવું અને ખોલી હવામાં સેહેજ થાક લાગે તાંહાંસુધી ચાલવું અથવા બીજી કસરત કરવી. કદી પણ સુવાનો આરડો બંધનસત કરવો નહીં, પણ ખોલી હવા આવે તેવી ગોઠવણ રાખવી. સારો દીવસ કાંઈ પણ કામમાં ઘુટાવવાની જરૂરછે, કાંઈ પણ જાતની કસરતથી ખુશ ઉંઘ આવેછે. એ બાબદમાં ચાલસુ માતબર કરતાં ગરીબ બેગારી વધારે સુખી હોયેછે. નરમ અને ગરમ બીછાનાના કરતાં કઠીણ બીછાનું ઉંઘ લાવવાને વધારે ફાયદાકારકછે. ખોરાક ઉપર પણ ઘણી સંભાલ રાખવી જરૂરછે. જેને ખોરાક જરૂર પડતો નથી તે કદી પણ સુખેથી ઉંઘાતો નથી. જે કાંઈ પણ ચીજ બેહુનમીયતી પેદા કરે તેથી પહુરે જ રહેવું; ભુખ કરતાં એક બુક એછો ખાધામાં ઘણા ફાયદાછે.

ઉંઘ લાવવાને માટે ઘણા ઉપાયે જણાવવામાં આવીયાછે. સુવાની આગમન ખુરસી અથવા કોચ ઉપર અલોટાયાના કરતાં આરડામાં હમેશાં થોડા વખત લગી એણીગમ પેલીગમ ફેરા ખાવાથી ઉંઘ જલદી થી અને મીઠી આવેછે. જે ખુશ દોસતદારો મહેતો તેઓ સાથે થો

હો વખત ખોલી હવામાં ફરવા નવું. ગાયેત અથવા આરગીતનો રાગ સાંભલતાં સાંભલતાં ઉંઘ આવી જાયેછે; ગાયેતથી બચાંને ઉંઘ આવેછે તે સઘલાંને ખબરછે. જો એથી નહીં ઉંઘ આવેતો, એકથી પાંચ શો અથવા એક હજાર લગી ગણી નવું અથવા કોઈ ત્રીદાસ વગરની ચોપડી લેઈને વાંચવા બેસવું. સુવાની આગમન હાથ અને પગને ખુબ હાથથી અથવા જાડા તુવાલ અથવા બરશથી ધસવું. પગના તલીયાંને અને દરેક આંગલાંને પણ તેમજ કરવું, તેથી પસીનો છુટો થઈને ખુશ ઉંઘ આવશે. જે લોકોને ઉંઘાતી વખતે પગ સંપાવા ની ટેવ હોયેછે તે ઘણી નુકસાનકારકછે; એ ટેવ કુદરતી થઈ એટલે પછી તે વગર ઉંઘ આવતીજ નથી. પગના તલીયાંમાં અથવા હાથની હઠેલીમાં હલવેથી ગીલી ઘાલીયાથી પણ થોડા વખતમાં ઉંઘ આવેછે. હીચકામાં સુયાથી પણ ઉંઘ આવેછે; તેમાં બચાંને જલદીથી આવી જાયેછે. બીજો એક સારો ઉપાયે સુવા નતી વખતે સેહેવાઈ શકાયે એ વાં ગરમ પાણીમાં પગ ઘોરવા અને પસીનો પડવા માટે એટલે કાહાડી નાખવા, પછી અછી રીતે નુછીને ગરમ સટાકીંગઝ પેહેરીને અથવા બનુસથી પગ ઢાંકીને સુઈ નવું. ઘણી વેલાં ઘોરડાની અથવા બીછાનાની ગરમીને લીધે ઉંઘ આવતી નથી. સુવા નવાની આગમન થોડો વખત ખોલા પવનમાં બેસવું, જો ઉંઘ આવે નહીં તો ચોઢણું થોડો વખત ઉપર નીચે ઉછાલીને અંદર થાંડી હવા દાખલ કરવી. જો એથી ફાયેદા થાયે નહીંતો બીછાના ઉપરથી ઉઠી નવું અને ઘોરડામાં એક બે ફેરા ખાવા અને પછી બીછાના ઉપર નવું. ડાક ટર ફરાંતકલીત કેહેછે, કે જો ઉંઘ આવતી નહીં હોયેતો, બીછાના ઉપરથી ઉઠી નવું; તકીયાને ઢાકીને ઉલટાવી નાખવો, ચોઢણાને અછી રીતે ચોછામાં ચોછા વીસ વખત ઝટકવું; પછી બીછાનું થાંડું પડવાને માટે ખોલું રાખવું. એ વખતે થોડાવાર ઘોરડામાં આંગ થાંડું પડવાને માટે ફરવું; પછી પાછું બીછાના ઉપર નવું અને ખુશ ઉંઘ આવીયા વગર રહેશે નહીં.

ઘોગાટ, ઉત્તસ, અને બીજા દરેક અડચણ કરતી ચીજો દુર કરી ધાથી ઉંઘ આવેછે. ઘણા જાણુને ચતું સુતાથી ઉંઘ આવતી નથી. ઘણા જાણુને દાળી અથવા જમણી કેરે સુતાથીજ ઉંઘ આવેછે. એ વીથેની સંભાલ રાખવી.

પણ સઘલામાં સઉથી સરસ ઉપાયે સઘલી જાતની ફીકર, ચીંતા, અંદેશો દુર કીધામાંછે. જે એ હાજર હોયેતો ઉંઘ લાવવાને માટે કાંઈ પણ બીજો ઉપાયે નથી. ફીકર, ચીંતા વીચાર દુર કરવામાં તે શખસનું મન જાતે જોરાવર જોઈયે અને ઉંઘાવું કે નહી તે પોતાના હાથમાંજછે.

ઉંઘ લાવવાને માટે અફીમ અને બીજી કેફી વસતુ ઘણી નુકસાન કારકછે. દરદી હાલતમાં અફીમ એક ઘણો ફાયેદાકારક ઉપાયેછે પણ તે શીવાએ બીજા કસા કારણથી થતા ઉજાગરામાં વાપડવું ભયે ભરેલુંછે.

ઉંઘાવાનો આગમજ મોહોડું અને દાંત અછી રીતે સાફ કરવાની જરૂરછે. તેથી ઉંઘ અછી રીતે આવેછે તેમાં કાંઈ શક નથી.

નીમહકીમ કોણને કહીયે ?



ડાક્ટર મેન જણાવેછે, કે જે શખસ “વૈદાંમાં નીચ અને ખરા બ કામ” કરે, તેને નીમહકીમ કરીને કેહેછે. જે લોકો માણસના બાંધો, દરદોની પીછાનીયત અને તેઓના કારણ, દવાઓની ખુબી અને અસર સમજ્યા વગર દરદો સાફ કરવાનો ફાકો રાખે, તેને નીમહકીમ કરીને કેહેછે. અસલના વખતના જે મરદ અથવા એાર ત ખુદા કે જીવાન, વગર સમજવે, થોડી અજમાયશથી, અથવા કોઈના કહેયા ઉપરથી બીજાને ઉપાયે કરવાની ભલામણ કરે તેને નીમહકીમ કેહેછે. જે લોકો લુચાઈ અને ઠગાઈથી પોતાની ખોટી બડાઈ કરીને લોકોને સમજાવે કે તેઓને વૈદું કરવાની માહેતગારીછે, તેઓને નીમહકીમ કેહેછે. જે લોકો દરેક દરદમાં વગર સમજવે બાહેરથી મલમપટો કરવાનો ફાકો રાખે તેને નીમહકીમ કેહેછે. જે લોકો એમ સમજાવે કે તેઓ પાસે એવી દવાછે કે તે સઘલાં દરદોમાં ફાયેદાથી વપડાઈ શકાયેછે અથવા જીંદગીને લાંબી કરેછે તેઓને નીમહકીમ કેહેછે. જે લોકો એમ સમજાવે કે તેઓ પાસે આડપાનની અકસીર દવાઓછે કે જે કદી પણ નુકસાન કરે નહી અને તેમ સમજાવીને તરેહવાર ધાતુની દવાઓ વાપડે; જે હર કોઈ ઘાંધી વસાના વેએ, તેની સાથે વગર સમજવે તે વસાના દરદો ઉપર ફરમાવે તેને નીમહકીમ કરીને કેહેછે. જે લોકો એમ સમજાવે કે તેઓનાં

આંગમાં આવેછે અને તેવી હાલતમાં દરદીના રોગો અને ઉપાયો કહી શકેછે, જે લોકો એમ સમજાવે કે તે દરદીને આડોપીછી કરીને અથવા તેને મેસમેરીઝમ કરીને દરદો સારાં કરી શકેછે તેને નીમહકીમ કરીને કહેછે. જે લોકો એમ સમજાવે કે તેઓ સઘલાં દરદો પાણીથી સારાં કરેછે અથવા દવાઓનો એક ગરેનનો લાખ, કરોડ, અખજ અથવા પરાધમો ભાગ આપીને સઘલાં દરદો સારાં કરેછે, તેઓને નીમહકીમ કરીને કહેછે. એ સાથે સીખેલા, કેલવણી પામેલા ડાકટરો, જે જાહેરમાં વરતમાન પતરોની મારફતે અથવા હેનડબીલ કાહાડીને પોતાની હુશીયારી, કારીગરી અને માહીતગારીની તારીફ કરે અથવા કરાવે; અથવા પોતાના નામની જાહેર ખબર પોતા તરફથી અથવા પારકા તરફથી ફેરવે, કે તેણે છુપી અથવા પેટેનટ દવાઓ સોધી કાહાડીછે; ટુકાંમાં જે કાંઈ પણ રીતથી પોતાનું નામ જાહેરમાં લાવવાની તબવીજ કરે, તેને નીમહકીમ કરીને કહેછે.

ડાકટર મેઓ, જે લોકો હરેક દરદનો ઉપાયે છુપો રાખીને વાપડે અથવા છપાવે, તેને નીમહકીમ કરીને કહેછે. એ ડાકટર નીમહકીમના તરણુ વરગ કરેછે. ૧. ગુનેહગાર નીમહકીમ કે જે ધાસતી ભરેલા સખત ઉપાયે વાપડેછે, કે જે સેંકડે પાંચ જણને કદાચ સાફ કરીને ૪૦ જણને મારી નાખેછે. ૨. લુચો નીમહકીમ, કે જે હાલો વેતી મીસાલે નહીં સાફ થઈ શકે એવા દરદ ઉપર એક બીન નુકસાન મલમ વાપડેછે; તે પેહલાં કરતાં વધારે સારોછે, તે તમારી જીંદગીને નુકસાન કરતો નથી, પણ તમારા પૈસા માતરે ઓકાવેછે. ૩. પરમાણીક નીમહકીમ, કે જે જમસ પૌડરના ઘણીઓની મીસાલે એક કામજોગ દવા વીશે છપાવેછે અને પોતાના નફાને માટે તેને કેમ બતાવવી તે છુપી રાખેછે.

એવા નીમહકીમો દર દેશમાં થારે થાર નજરે પડેછે અને લોકોને લભાવીને માતરે પધસાનીજ નહીં પણ ઘણી વેલા જાનનો ખરાબી કરેછે. એઓ વીશે હવે પછી વધારે જણાવશું.

મુંબઈમાં ચાલુ રોગ.

ગોવર્ધન.

ગયા ડીન્જમખર મહીનાથી મુંબઈ શેહેરમાં સહીયડનો રોગ ઘણો ફેલાયોછે અને તેથી પુશકલ મરણો નીપજ્યાંછે; પણ તે સાથે વલી ગયા એપરીલ મહીનાથી એક બીજો બુરો મરણ લાગુ પડીયોછે, એ રોગ ગોવરાનોછે અને જોકે મરતીયુકની ટીપમાં એ મરણથી નીપજતાં મરણોની નોંધ જોવામાં આવતી નથી, તોય પણ એ રોગ બચાવવામાં પુશકલ ફેલાયેલો નજરે પડેછે. એ રોગ પણ સહીયડના જ્યોત બુરો છે અને તેની મીસાલેન પુશકલ નીરદોશ બચાવના તાશ કરેછે. એ બેઉ રોગ હાલ સાથે ફેલાયેછે અને કદાચ લોકોના અંજાણપણાથી ગોવારાંથી નીપજલાં મરણો સહીયડમાં નોંધાતાં હશે, અને તે વીચારવાનું એક કારણછે. જોકે સાધારણ વીચારવાલો બેઉ રોગમાં ફરક શું છે તે જલદીથી સમજી શકેછે, તોયપણ કેટલાએક લોકો એટલાતો અંજાણ છે કે તેઓ બેઉમાં ફરક સમજી શકતાં નથી. ૧૮૪૮ થીતે ૧૮૬૪ લગી માં મુંબઈ શેહેરમાં સઘલાં મલીને ૪૦૫૫ ગોવરાના રોગથી મરણો નીપજ્યાં હતાં, એટલે દર વરસે સરાસરી ૨૩૮ મરણો નીપજેછે. જારે સહીયેડનો રોગ ઘણો ફેલાયેછે તારે ગોવરાનો મરણ માલમ પડતો નથી, ઘણાખરા એ બેઉ મરણે સાથે લાગુ પડતા નથી. જો લાગુ પડેછે તો એકનું જોર ઘણું કમતર હોયેછે. સહીયેડની મીસાલેન એ મરણ માણસની જાંઘીમાં એકજ વખત આવેછે, તોય પણ વારંઘડી એ દાખલા જોવામાં આવેછે કે જાંઘાં એકથી વધારે વખત એ રોગ લાગુ પડેછે. સહીયેડની મીસાલેન એ રોગ એક માણસથી બીજાને હોયેછે, એટલું જ નહીં પણ એના બી હવામાં હોડીને પુશકલ માણસોને એકજ વખતમાં એકબેકથી દુર હોવા છતાં લાગુ પડેછે.

અસલના વખતથી તે છેક ઇ. સ. ૧૬૭૪ લગી સહીયેડ અને ગોવરાના મરણને એકજ છે કરીને ગુચવાવી તાખતા હતા, તેથી માલમ નહીં પડતું કે ગોવરાના મરણની શીરૂઆત કેયારથી થઈ. ઇ. સ. ૧૭૬૨ની સહીયેડની સાથે જ હોયે એવી અટકલ કરવામાં આવેછે.

આંગમાં આવેછે અને તેવી હાલતમાં દરદીના રોગો અને ઉપાયો ક હી શકેછે, જે લોકો એમ સમજાવે કે તે દરદીને ઝાડોપીછી કરીને અથવા તેને મેસમેરીઝમ કરીને દરદો સારાં કરી શકેછે તેને નીમહ કીમ કરીને કહેછે. જે લોકો એમ સમજાવે કે તેઓ સઘલાં દરદો પાણીથી સારાં કરેછે અથવા દવાઓના એક ગરેનનો લાખ, કરોડ, અખન અથવા પરાધમો ભાગ આપીને સઘલાં દરદો સારાં કરેછે, તે ઓને નીમહકીમ કરીને કહેછે. એ સાથે સીખેલા, કેલવણી પામેલા ડાકટરો, જે જાહેરમાં વરતમાન પતરોની મારફતે અથવા હેનડબીલ કાહાડીને પોતાની હુશીયારી, કારીગરી અને માહીતગારીની તારીફ કરે અથવા કરાવે; અથવા પોતાના નામની જાહેર ખબર પોતા તરફ થી અથવા પારકા તરફથી ફેરવે, કે તેણે છુપી અથવા પેટેનટ દવા ઓ સોધી કાહાડીછે; ટુકાંમાં જે કાંઈ પણ રીતથી પોતાનું નામ જાહેરમાં લાવવાની તબવીબ કરે, તેને નીમહકીમ કરીને કહેછે.

ડાકટર મેઓ, જે લોકો હરેક દરદનો ઉપાયે છુપો રાખીને વાપડે અથવા છપાવે, તેને નીમહકીમ કરીને કહેછે. એ ડાકટર નીમહ કીમતા તરણ વરગ કરેછે. ૧. ગુનેહગાર નીમહકીમ કે જે ધાસતી ભરેલા સખત ઉપાયે વાપડેછે, કે જે સેંકડે પાંચ જાણુને કદાચ સાફ કરીને ૪૦ જાણુને મારી નાખેછે. ૨. લુઓ નીમહકીમ, કે જે હાલો વેની મીસાલે નહીં સાફ થઈ શકે એવા દરદ ઉપર એક બીન નુકસાન મલમ વાપડેછે; તે પેહેલાં કરતાં વધારે સારોછે, તે તમારી જાંઘ બીને નુકસાન કરતો નથી, પણ તમારા પૈસા માતરે ઓછાવેછે. ૩. પરમાણીક નીમહકીમ, કે જે જેમસ પૌડરના ઘણીઓની મીસાલે એક કામજેગ દવા વીશે છપાવેછે અને પોતાના નફાને માટે તેને કે મ બનાવવી તે છુપી રાખેછે.

એવા નીમહકીમો દર દેશમાં ધારે ધાર નજરે પડેછે અને હો કોને ભભાવોને માતરે પછસાનીજ નહીં પણ ઘણી વેલા જાનની ખરાબી કરેછે. એઓ વીશે હવે પછી વધારે જણાવશું.

જે આવીને બેસી જાય છે અથવા નાચુદ થઈ જાય છે તો તે ઘણું ધાસતી ભરેલું છે. જે છાંત લાલ હોવાને બદલે કારી માલમ પડે અથવા લાલ દેખાઈને તેનો રંગ કાલાસ ઉપર આવતો જાયતો તે પણ ઘણું ધાસતી ભરેલું છે અને એ બેઉ કારણોથી પુશકલ મરણો નીપજે છે. પણ ગોવરાંના રોગમાં જે ઘણા મરણો નીપજે છે, તે જાતે રોગથી નથી, પણ તેની સાથે જે ઠાંસો હોય છે તે વધીને ફેફસાંનું દરદ પેદા કરીને નુકસાની કરે છે. પેટેલાંથીજ ઠાંસો ખરાબ હોય છે અને ગોવરૂં હજી રતો સુકાયે નહીં તેટલાંમાં મરણ નીપજે છે. ઘણી વેલા ગોવરૂં નરમ પડી રહેવા પછી ઠાંસો ચાલુ રહે છે અને તે વધી પડીને જાનની નુકસાની કરે છે. એ ઉપરથી માલમ પડશે, કે ગોવરાંમાં એકથી વધારે બાબતની બીહીક રાખવી પડે છે; વખતસર ગોવરૂં જાતે ખરાબ હોય છે અને વખતસર ગોવરૂં નીકલી ગયા પછી ઠાંસો ખરાબ હોય છે અને તેથી મરણ નીપજે છે.

ગોવરૂં બચાંમાં તરત લાગુ પડે છે. ભર જીવાની પછી એ રોગ જલદીથી લાગુ પડી શકતો નથી. તોય પણ માણસની જીંદગીમાં એ કે વખત પણ આવીયા વગર રહેતો નથી.

સહીયેડની મીસાલે એ રોગને આવતોજ અટકાવવાનો કાંઈ પણ ઈલાજ માલમ પડીયો નથી. જેવું માલમ પડે કે ગોવરાંનો મરજ લાગુ પડીયો, એટલે મોટી સંભાલ રાખવી કે બદન ઉપર થંડો પવન લાગે નહીં; એટલા માટે ઓરડો સેહેજ ગરમ રહે એવી મેનીજ કરવી, પણ કદી પણ બારી બારણા બંધ કરીને એમ કરવું નહીં. બીજાના આગલની બારીઓ બંધ રાખવી અને ઓરડામાં પવન ફરતો રહે એ પરમાણે બંદોબસત કરવો. આંખ ઉપર ઉજાસ ઘણો પડવા દેવો નહીં, એટલા માટે બારી બારણા ઉપર જીણી કરતન નાખવી. પાણી તોસટ કરીને પાવું, ઘણું થંડું પાણી પાવું નહીં. ખોરાકમાં કાંજ, દુધ સીવાયે બીજું કાંઈ પણ આપવું નહીં. એ રોગમાં ઘણી વેલા પેટેલાંથી પેટ આવે છે, એટલા માટે કદી પણ કાંઈ જાતનો જીવા બ આપવો નહીં. જે પેટ કબજ હોયતો હલકો “રોઈબારબ” નો જીવા બ આપવો. ગરદન અને છાતી ફલાનેલથી ટાંકેલી રાખવી. કોઈ વેલા છાંત કાલી મારી જાય છે અથવા તદન ઉડી જાય છે, એ વખતે ત

ગોવરાંની છાંત દેખાયા આગમન પેહેલાં તાપ આવેછે, આંખો લાલ થઈ આવેછે, સરકમ અને જરા ઠાંસો થાયેછે. એ પરમાણે તરણ દાહાડા લગી રહેછે. એથે દાહાડે ઘણુંકરીને સાંજરે મોહોડાં અને ગલાં ઉપર લાલ છાંત જાણે મહરના દંખથી થઈ હોયે તેવી જણાયે છે. બીજે દાહાડે સહવારના પોહોરમાં સાડું આંગ છાંતથી ભરાઈ ગયેલું દેખાયેછે. એ વખતે તાપનું જોર જરા તરમ પડેછે, કોઈ વેલા તાપનું જોર વધેછે. એ પરમાણે તરણ દીવસ લગી આંગ છાંતથી ભરાયા કરેછે અને જોસ ઉપર આવેછે. પેહેલાં છાંત છુટી છુટી હોયેછે, પછી સાથે મલીને અરધાં ચાનની મીસાલે અથવા ઘોડાની તાલની મીસાલે પુશકલ ચકડાં નજરે આવેછે. તાપ આવીયા પછી સાતમે દાહાડે અથવા છાંત દેખાયા પછી તરીજે દાહાડે એ છાંતનું જોર તરમ પડવા માંડેછે, લાલાસ કમતર થાયેછે અને છલતાં થવા માંડેછે. જે તરણ દાહાડામાં છલતાં નીકલી જઈને આંગ અસલની મીસાલે સાફ માલમ પડેછે. છલતાં નીકલતી વખતે આંખડી ઉપર ઘણો ખુજવાટ થાયેછે. તે સાથે તાપ તદ્દ ન નીકલી જાયેછે પણ જરા ઠાંસો તથા સરકમ રહી જાયેછે. તે પણ પાંચ સાત દાહાડામાં તદ્દ નાશુદ્ધ થાયેછે.

ગોવરાં અને સહીયેડમાં મોટો ફરક તેઓની છાંતમાંછે. પેહેલાં તેઓ પરખાઈ શકાતાં નથી, પણ જરે છાંતની સાથે લાલ આંખ, સરકમ અને ઠાંસો હોયે તારે ખચીતથી જાણવું કે ગોવરું આવશે. સહીયેડની છાંત જે તરણ દીવસમાં પાણીથી ભરાવા માંડેછે પણ ગોવરાંની છાંત માતરે જરા મોટી થઈને તેવીજ રહેછે, તેમાં કાંઈ પણ પાણી ભરાતું નથી.

ગોવરાંને મરજ સહીયેડ કરતાં જરા થોડો ભુરોછે. ગોવરાં આ હેથી ખતમવાને ઘણી આશા રહેછે કે જે સહીયેડના રોગમાં નથી. તોય પણ ગોવરાંથી પુશકલ મરણો થાયેછે. ઘણી વેલા તાપનું જોર ઘણું રહેછે અને જોસ ઉપર તેની અસર થઈને મરણ નીપજેછે. ગોવરાંની છાંત પુશકલ હોયેતા તેની કાંઈ પણ ચીંતા નથી; જોમ વધારે છાંત તેમ જલદીથી રોગ નીકલી જવાની આશા રહેછે. સહીયેડમાં તેમ નથી, તે રોગમાં જોમ ઘણા દાણા તેમ વધારે ધાસતી ભરેલો છે. ગોવરાંની છાંત જે બરાબર બાહર નીકલી આવતી નથી અથવા

જે આવીને બેસી જાયછે અથવા નાબુદ થઈ જાયછે તો તે ઘણું ધાસતી લરેલુંછે. જે છાંત લાલ હોવાને બદલે કારી માલમ પડે અથવા લાલ દેખાઈને તેનો રંગ કાલાસ ઉપર આવતો જાયતો તે પણ ઘણું ધાસતી લરેલુંછે અને એ બેઉ કારણોથી પુશકલ મરણો નીપજેછે. પણ ગોવરાંના રોગમાં જે ઘણા મરણો નીપજેછે, તે જાતે રોગથી નથી, પણ તેની સાથે જે ઠાંસો હોયછે તે વધીને ફેફસાંનું દરદ પેદા કરીને નુકસાની કરેછે. પેહેલાંથીજ ઠાંસો ખરાબ હોયછે અને ગોવરૂં હજી રતો સુકાયે નહીં તેટલાંમાં મરણ નીપજેછે. ઘણી વેલા ગોવરૂં નરમ પડી રહેયા પછી ઠાંસો ચાલુ રહેછે અને તે વધી પડીને જાનની નુકસાની કરેછે. એ ઉપરથી માલમ પડશે, કે ગોવરાંમાં એકથી વધારે બાબતની બીહીક રાખવી પડેછે; વખતસર ગોવરૂં જાતે ખરાબ હોયછે અને વખતસર ગોવરૂં નીકલી ગયા પછી ઠાંસો ખરાબ હોયછે અને તેથી મરણ નીપજેછે.

ગોવરૂં બચાંમાં તરત લાગુ પડેછે. ભર જીવાની પછી એ રોગ જલદીથી લાગુ પડી શકતો નથી. તોય પણ માણસની જીંદગીમાં એ કે વખત પણ આવીયા વગર રહેતો નથી.

સહીયેડની મીસાલે એ રોગને આવતોજ અટકાવવાનો કાંઈ પણ ઈલાજ માલમ પડીયો નથી. જેવું માલમ પડે કે ગોવરાંનો મરન લાગુ પડીયો, એટલે મોટી સંભાલ રાખવી કે બદન ઉપર થંડો પવન લાગે નહીં; એટલા માટે એરડો સેહેજ ગરમ રહે એવી મેનીજ કરવી, પણ કદી પણ બારી બારણા બંધ કરીને એમ કરવું નહીં. બીજાના આગલની બારીઓ બંધ રાખવી અને એરડામાં પવન ફરતો રહે એ પરમાણે બંદોબસત કરવો. આંખ ઉપર ઉજસ ઘણો પડવા દેવો નહીં, એટલા માટે બારી બારણા ઉપર જીણી કરતન નાખવી. પાણી તોસટ કરીને પાવું, ઘણું થંડું પાણી પાવું નહીં. ખોરાકમાં કાંજ, દુધ સીવાયે બીજું કાંઈ પણ આપવું નહીં. એ રોગમાં ઘણી વેલા પેહેલાંથી પેટ આવેછે, એટલા માટે કદી પણ કાંઈ જાતનો જીવા બ આપવો નહીં. જે પેટ કબજ હોયતો હલકો “રોઈબારબ” નો જીવા બ આપવો. ગરદન અને છાતી ફલાનેલથી ઢાંકેલી રાખવી. કોઈ વેલા છાંત કાલી મારી જાયછે અથવા તદન ઉડી જાયછે, એ વખતે

રત સેહેવાઈ શકાયે એવાં ગરમ પાણીમાં બેસાડવું અને પગના ટલી
યા અને હાથની હેલેલી ઉપર રાઈ મારવી. એ વખતે ડાકટરની
મદદની ઘણી જરૂર છે. એ રોગમાં ઠાંસો ઘણો ધાસતી ભરેલો છે અને
તેને માટે ડાકટરની દવા કરવાને એક પલવાર પણ ચુંકવું નહીં.
આપણા લોકો એમ વીચારે છે કે ગોવરામાં ડાકટરની કાંઈ અગત ન
થી તે વીચાર જો લુલ ભરેલો બીજો કોઈ નથી.

પરચુટણ.

તરતનાં જનમેલાં બચાંનું વજન—મી૦ ક્વેટેલેટે ૬૩ છોકરા અને
૫૬ છોકરીઓને તોલી જોઈ, તે ઉપરથી આ નીચે જણાવીયા પરમાણે વજન
ન માલમ પડીયું.

વજન.	છોકરા.	છોકરી.	જુમલે.
૨ $\frac{૧}{૪}$ થી તે ૩ $\frac{૧}{૪}$ રતલના	૦	૧	૧
૩ $\frac{૧}{૪}$ " ૪ $\frac{૧}{૪}$ "	૦	૧	૧
૪ $\frac{૧}{૪}$ " ૫ $\frac{૧}{૪}$ "	૩	૭	૧૦
૫ $\frac{૧}{૪}$ " ૬ $\frac{૧}{૪}$ "	૧૩	૧૪	૨૭
૬ $\frac{૧}{૪}$ " ૭ $\frac{૧}{૪}$ "	૨૮	૨૩	૫૧
૭ $\frac{૧}{૪}$ " ૮ $\frac{૧}{૪}$ "	૧૪	૭	૨૧
૮ $\frac{૧}{૪}$ " ૧૦ "	૫	૩	૮

મહિથી ઝોઘું, વધુ અને વચનું પરમાણુ આ પરમાણુનું હતું.

	છોકરામાં.	છોકરીમાં.	
મહિથી ઝોઘું વજન	૫ $\frac{૧}{૪}$	૨ $\frac{૧}{૪}$	રતલ.
વચનું "	૭	૬ $\frac{૧}{૪}$	"
મહિથી વધુ "	૧૦	૮ $\frac{૧}{૪}$	"

એ ઉપરથી માલમ પડે છે કે તરતજના જનમેલા બચાંનું મરમરી વજન
૬ $\frac{૧}{૪}$ રતલ થાયે છે અને એ ગણતરીને આસીયરે ૨૦ હજાર બચાં ઉપર ક્રીયે

લી ગણતરીથી ટેકો મળે છે. ચોસીયરની ગણતરી પરમાણે સહિથી વંધુ વજન ૧૧૬ અને સહિથી ઓછું ૩૬ રતલ થયું હતું. ડાક્ટર જોસેફ કલારકે ૬૦ છોકરા અને ૬૦ છોકરીનું વજન કીધું હતું અને તે ઉપરથી છોકરાઓ નું સરાસરી વજન ૭૬ અને છોકરીઓનું ૬૬ રતલ માલમ પડીયું હતું. એ ડાક્ટર વલી જણાવે છે કે જે બચું જનમતી વખતે પાંચ રતલથી ઓછું વજનમાં થાયે છે તે કદાચજ બરાબર ઉઘરી શકે છે અને થોડા વખતમાં મરણ પામે છે. વલી બચાંનું જનમતી વખતે વજન ૧૫ રતલ લગીનું થયેલું જણાયેલું છે. જો ચોરસ તનદરોસત હોયે, ગામડાની ઓલી ચોખી હવામાં રહે અને સારી કસરત અથવા કામમાં મશગુલ રહેતો તેના બચાં વજનમાં ભારી થાયે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. કેટલાં બચાં માળાપ દરદી હોવાથી અને તેથી પુખ્ત નહી થવાથી જનમતાંજ મરણ પામે છે !

ચરચા પતરીઓને અબર.

સાબસકશઈબર—કામ નહી હોયે અને નાકહતી લાગતી હોયેતો બપોરે એક બે કલાક સુવામાં ફાયેદો છે. સુતાં સુતાં વાંચવું આંખને તેમ ભેજાને તુ કસોનકારક છે. જુઠાં માણસો પણ જો બપોરે થોડા વખત ચરેતાયેતો કાંઈ ઘેરફાયેદો નથી. દરેક માતબર કામ વર્ગરના માણસોને સહવારના અને સાંજના પોતાની વાડીમાં જમીન ખેડવા અને સુધારવામાં મશગુલ રહેવાથી ત નદરોસતીમાં ફાયેદો થાયે છે.

કાનમાં કસારાંની માફક ઓલીયો ફરે છે તેના ઘણા કારણો છે. જારે મેલ ઘણો હોયે છે તારે એમ થાયે છે. એ વખતે મીઠું અથવા સાલાડનું તેજ જરા ગરમ ફરીને નામવું; તેથી મેલ નરમ પડીને કાન ઓલો થશે.

A Sufferer—તમુને પસીનો બગલ માહેથી ઘણો જાયે છે અને કપડાંને ખરાબ કરે છે તેનો અટકાવ કરવાને માટે ડીધું, નરમ અને હલકું ક્ષાનેલનું બદીયાન પહેરો.

પારાની દવા ચાર વરસની વાત ઉપર લીધાથી તમારા પારા હજુર સુધી સુજી રહેયા છે તેનો ઉપાયે દર રોજ સહવાર સાંજ ૨૦ ગરેન ખારીક ગંધકનો

રત સેહેવાઈ શકાયે એવાં ગરમ પાણીમાં ખેસાડવું અને પગના ટલી
યા અને હાથની હેલી ઉપર રાઈ મારવી. એ વખતે ડાકટરની
મદદની ઘણી જરૂર છે. એ રોગમાં ઠાંસો ઘણો ધાસતી ભરેલો છે અને
તેને માટે ડાકટરની દવા કરવાને એક પલવાર પણ ચુંકવું નહીં.
આપણા લોકો એમ વીચારે છે કે ગોવરામાં ડાકટરની કાંઈ અગત ન
થી તે વીચાર જોવા ભુલ ભરેલો બીજો કોઈ નથી.

પરચુટણ.

તરતનાં જનમેલાં બચાંનું વજન—મોં કુવેલેટે ૬૩ છોકરા અને
૫૬ છોકરીઓને તોલી જોઈ, તે ઉપરથી આ નીચે જણાવીયા પરમાણે વજન
ન માલમ પડીયું.

વજન.	છોકરા.	છોકરી.	જુમલે.
૨ $\frac{૧}{૪}$ થી તે ૩ $\frac{૧}{૪}$ રતલના	૦	૧	૧
૩ $\frac{૧}{૪}$ " ૪ $\frac{૧}{૪}$ "	૮	૧	૧
૪ $\frac{૧}{૪}$ " ૫ $\frac{૧}{૪}$ "	૩	૭	૧૦
૫ $\frac{૧}{૪}$ " ૬ $\frac{૧}{૪}$ "	૧૩	૧૪	૨૭
૬ $\frac{૧}{૪}$ " ૭ $\frac{૧}{૪}$ "	૨૮	૨૩	૫૧
૭ $\frac{૧}{૪}$ " ૮ $\frac{૧}{૪}$ "	૧૪	૭	૨૧
૮ $\frac{૧}{૪}$ " ૧૦ "	૫	૩	૮

મઉથી ઝાણું, વધુ અને વચ્ચું પરમાણ આ પરમાણેનું હતું.

છોકરામાં.

છોકરીમાં.

મઉથી ઝાણું વજન	૫ $\frac{૧}{૪}$	૨ $\frac{૧}{૪}$	રતલ.
વચ્ચું "	૭	૬ $\frac{૧}{૪}$	"
મઉથી વધુ "	૧૦	૯ $\frac{૧}{૪}$	"

એ ઉપરથી માલમ પડે છે કે તરતજના જનમેલા બચાંનું સરાસરી વજન
૬ $\frac{૧}{૪}$ રતલ થાય છે અને એ ગણતરીને આસીયરે ૨૦ હજાર બચાં ઉપર કીધે

લી ગણતરીથી ટેકો મળે છે. ચોસીયરની ગણતરી પરમાણુ સંખ્યા વધુ વજન ૧૧૬ અને સંખ્યા ઓછું ૩૬ રતલ થયું હતું. ડાક્ટર જોસેફ કલારકે ૬૦ છોકરા અને ૬૦ છોકરીનું વજન કીધું હતું અને તે ઉપરથી છોકરાઓ નું સરાસરી વજન ૭૬ અને છોકરીઓનું ૬૬ રતલ માલમ પડીયું હતું. એ ડાક્ટર વલી જણાવે છે કે જે બચું જનમતી વખતે પાંચ રતલથી ઓછું વજનમાં થાય છે તે કદાચજ અરાખર ઉધરી શકે છે અને થોડા વખતમાં મરણ પામે છે. વલી બચાનું જનમતી વખતે વજન ૧૫ રતલ લગીનું થયેલું જણાયેલું છે. જો ચોરસ તનદરોસત હોયે, ગામડાની ઓલી ચોખી હવામાં રહે અને સારી કસરત અથવા કામમાં મશગુલ રહેતો તેના બચાં વજનમાં ભારી થાયે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. કેટલાં બચાં માખાપ દરદી હોવાથી અને તેથી પુખ્ત નહી થવાથી જનમતાંજ મરણ પામે છે !

ચરચા પતરીઓને અખર.

સાબસકશઈખર—કામ નહી હોયે અને નાકઉતી લાગતી હોયેતો બપોરે એક બે કલાક સુવામાં ફાયેદો છે. સુતાં સુતાં વાંચવું આંખને તેમ ભિજાંને તુ કસોતકારક છે. જુઠાં માણસો પણ જો બપોરે થોડો વખત અરેતાયેતો કાંઈ ઘેરફાયેદો નથી. દરેક માતખર કામ વર્ગરના માણસોને સહવારના અને સાંજના પોતાની વાડીમાં જમીન ખેડવા અને સુધારવામાં મશગુલ રહેવાથી ત નદરોસતીમાં ફાયેદો થાયે છે.

કાનમાં કસારાંની માફક ઓલીયાં ફરે છે તેના ઘણા કારણો છે. જારે મેલ ઘણો હોયે છે તારે એમ થાયે છે. એ વખતે મીઠું અથવા સાલાડનું તેલ જરા ગરમ કરીને નામવું; તેથી મેલ નરમ પડીને કાન ઓલો થશે.

A Sufferer—તમુને પસીનો ખગલ માહેથી ઘણો જાયે છે અને કપડાંને ખરાબ કરે છે તેનો અટકાવ કરવાને માટે ઠીલું, નરમ અને હલકું ફલાનેલનું બધીયાન પહેરો.

પારાની દવા ચાર વરસની વાત ઉપર લીધાથી તમારા પારા હજુર સુધી મુજ રહેયા છે તેનો ઉપાયે દર રોજ સહવાર સાંજ ૨૦ ગરેન બારીક ગંધકનો

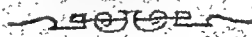
બુકો પાણી અથવા દુધ સાથે ફકો. ખરાનડી પાણીના કોગલા કરીયા કરે. અને પારા ઉપર દાહાડામાં એક વખત તાનીન મસલો.

હરેક કુવતદાર દવા ગરજ પડેતો ગરમી ધમ્મા થંડીમાં વગર અડચણ લેવાઈ શકાયેછે. ગરમીની રૂતમાં લોહાડાંના કાટનો અરક ગરમ પડે એ વાત ગલતછે.

સારસાપરીલા પીધાથી કદી પણ લોહી પડતું નથી અથવા બદન ઉપર ગરમી કુટી નીકલતી નથી.

P. C. P.—એક માસના બચાંને ઉંઘાતી વખતે હાંફણ થાયેછે અને જાગેછે તારે મુતજગ થતી નથી, તેનું કારણ કદાચ તેના નાક અથવા ગલામાં કાંઈ પણ અડચણના સમ્બંધથી હશે. જોરે જાગરૂત રહેછે તારે તે અડચણ ઉપર તે અખતીયાર ચલાવી શકેછે, પણ ઉંઘાયેછે તારે તે બેઅખતીયાર થઈ જાયેછે. ઘણી વેલા બચાંને ઉંઘમાં નાક અથવા ગલામાં બજગમ આવીને અટકેછે અને તારે તે ગુંગરાયા કરેછે.

P. Q. અડગરી થવાનાં ઘણાં કારણછે. તેનો આપણા લોકોમાં સાધારણ ઉપાયે થંડાં પાણીના એક તગરે સાત ગોટ પીવાનોછે. થંડાં પાણીથી અડગરીનું જોર નરમ પડેછે તે ખરી વાતછે. થંડું પાણી અડગરી કેમ બંધ કરેછે તેની સમજ લાંબીછે તે જોગવાઈએ આપશું.



તંનુદરેશતી.

જુલાઈ ૧૯૬૯

મુંબઈ શેહરની જાહેર ઇમારતો.

દાઉનહાલ—ફ્રાંમજી કાવસજી હાલ.

મુંબઈ શેહરમાં જાહેર મીનલસને માટે જાહેર ઇમારતો માતરે જે જોવામાં આવેછે. એ ઇમારતોની રોજુકદાર બાંધણી સાથે આપણુ ને કાંઈ કામ નથી, પણ હાલના જે ઓરડામાં માણસો ભેગાં થાયેછે તે સીવાએ બીજા એ ઇમારતના કોઈ પણ ભાગ સાથે આપણુને ગરબ નથી, એ ઓરડાઓમાં કેટલાં માણસો ભેગાં થાયેછે, કેટલાં ભેગાં થવાં જોઈયે, ભેગાં થવાને લાયક છેકે નહીં, એ બાબદો તપાસી જોઈયે.

ડાક્ટર પારકસ કહેછે, કે “ હરેક ઓરડામાં હવાનો આવજવ કે વો થાયેછે તે તપાસવો હોયેતો, પેહલાં ખોલી હવામાં ઓછામાં ઓછું પંદર મીનીટ લગી ઉભું રહેવું, અને પછી ઓરડામાં દાખલ થવું અને જોવું કે કાંઈ પણ જાતનો વાસ આવેછે કે નહીં. પછી કેટલી કીયુબીક જગાછે તે માપવી, હવાનો આવજવનો રસતો કાંહાંથી અથવા કાંહાં તરફછે તે તપાસવું. જે તે રસતો માતરે બારી બારણાથીજ હોયેતો એક એકમાં અંતર કેટલોછે, કેવી રીતે તેઓ ઉઘડેછે, બાહરની કેઈ જગા તરફ ઉઘડેછે, એક બાજુથી તે બીજી બાજુ લગી હવાનો ખોલો આવજવ છેકે નહીં અને હવા બરાબર ઓરડામાં ફરી વલશે કે નહીં તે તપાસી જોવું.” એ વીચારો, હરેક ઓરડો કે જાંહાં માણસો ભેગાં થાયેછે, તે ઉપર લાગુ પડેછે.

દાઉનહાલના વચલા મોટા ઓરડામાં મોટી મીનલસો ભેગી થવામાં આવેછે. એ હાલ નવદીક ૮૪ ફીટ ઓરડાછે; પણ તે એક

સરખો ચોરસ નથી. બે બાજુ ઉપર મોટા સાત સાત થાંખા આવીયાથી તેના તરણુ ભાગ થયાછે. આગલો અને પાછલો ભાગ બરાબર એ કસરખોછે; ૮૪ ફીટ લાંબો, ૨૪ ફીટ પોહોલો અને ૨૪ ફીટ ઉંચો. વચલા ભાગમાં દક્ષીણ બાજુ તરફથી એક આરકાની મીસાલ ની ૨૪ ફીટ લાંબી જગા વધારીછે; વલી એ વચલા ભાગેની ઉંચાઈ બાજુના ભાગ કરતાં વધુછે અને ઉપરથી ગુંબજની મીસાલે બાંધેલો છે. એ ભાગની લંબાઈ ૧૦૮ ફીટ, પોહોલાઈ ૩૬ ફીટ અને ઉંચાઈ નજદીક ૪૦ ફીટછે. એ આખા હાલની એકંદર કીયુબીક ફીટ નજદીક ૨૫૦૦૦૦ થાયછે. હવે જો માણસો દીવસના ઘણા કલાક લગી એ કઠા થાયે, જમકે પરીક્ષાની વખતે, તો દર માણસ દીઠ ૧૦૦૦ કીયુબીક ફીટ જગા લેવામાં આવરી જોઈયે, અને તારે માતરે ૨૫૦ માણસથી વધારે એ હાલમાં એકઠાં થવાં નહીં જોઈયે. પણ થોડા વખતને માટે દર માણસ દીઠ ૫૦૦ કીયુબીક ફીટ ચાલી શકેછે અને તેથી વગર અડચણે ૫૦૦ માણસ પણ સમાઈ શકે. વારેઘડીએ લોકોના મેલાવરો એ સંખ્યાથી વધારે થઈ જાયછે, અને તે વખતે ચોરડાની હુવા એટલીતો ગલીચ થાયછે કે થોડો વખત લગી પણ બારણાં આગલ જઈને ખોલી હુવામાં ઉભું રહેવા વગર ચાલતું નથી.

વલી ટાઉનહાલમાં હુવાનો આવજાત માતરે બે દીશા તરફછે; દક્ષીણ અને ઉતર બાજુએ બે બારણા સીવાએ હુવા જવા આવવાનો બીજો કાંઈ પણ રસતો નથી. પુરવ અને પસચીમ બાજુએ સામાસામી સાત સાત બાર ફીટ ઉંચાં બારણાંછે. બાકીના ઉપલો ભાગ સઘત્રો બંદબસતછે અને ગરમ હુવાને નીકલી જવાને ઉપરથી કાંઈ પણ રસતો નથી. એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે એ હાલમાં હુવાના આવજાત અને ખોલી રીતે ફરવાને માટે કાંઈ પણ પુરતો બંદોબસત કીધો નથી અને તેથી મોટી મીજલસના મેલાવરાને માટે ન કામોછે.

વલી એ ચોરડાની સીર્વાગમાં ગેયાસ બાલવાને માટે નવ સન લાઈટ ગોઠવીછે. દરેક સનલાઈટમાં નજદીક ૨૭ બતીઓ ગોઠવીછે; એટલે સઘલી મત્તીને ૨૪૩ બતીયોછે. દરેક બતીમાં એક કલાકમાં નજદીક ૮ ફીટ ગેયાસ બનેછે, તારે એક કલાકમાં એકંદર ૭૨૯ ફીટ ગેયાસ એ ચોરડામાં બનેછે. આગલા આંકમાં જણાવીયું હતું કે

જે એક કલાકમાં દશ ફીટ ગેયાસ બલેતો તે દશ માણસની જગા રોકેછે, તારે એ ગણતરી પરમાણુ એ બતીઓ બલતી વખતે નજદીક ૭૦૦ ઉપર માણસની જગા રોકેછે. વલી બલેલી ગેયાસ માહેથી નીકલતી જ હેરી હવાને બાહર નીકલી જવાને માટે સનવાઈટમાં ગોઠવણ સીવા એ બીજી કાંઈ પણ બંદોબસત નહી હોવાથી તે સીલીંગ આગલ એ કઠી થતી જાયછે અને આસતે આસતે બીજી હેઠલની હવા સાથે લે લાઇને માણસો જ ચોખી હવાનો દમ લેછે તેને બીગાડેછે. એ ઉપરથી સમજ પડશે કે રાતરે ખોટો મેલાવરો થવાને માટે ટાઉનહાલ તદ્દન નકામીછે.

જે ટાઉનહાલમાં સીલીંગ આગલથી દીવાલોમાં ફરેક બારીઓને મથાલે બીજાં ચોકટાં મુકવામાં આવે, અથવા સીલીંગમાં એવી ગોઠવણ કરવામાં આવે કે ગરમ હવા બાહર છાપરાંને રસતે નીકલી જાય તો એ અડચણો ઘણે દરજે મંટી જશે.

બીજી જાહેર ઇમારત ફરંમજી કાવશજી હાલ છે. એ હાલ ની લંબાઈ ૭૨ ફીટ, પોહોલાઈ ૫૪ ફીટ અને ઉંચાઈ ૨૪ ફીટ છે; એટલે એકંદરે ૯૩૩૧૨ કીયુબીક ફીટ જગા રોકેછે. એ હાલમાં સીલીંગથી દશ ફીટ છેટાઈએ એક ફરતી ગેયાલરી બાંધી લીધીછે; અને તેથી જાણે તેના બે ભાગ કીધા હોયે એમ માલમ પડેછે. એ હાલમાં બારી બારણાની ગોઠવણ અછીછે અને ચોખેરથી હવાને માટે આવજાવનો રસતો ખોલોછે. ગેયાલરી આગલથી ખોટાં ચોકટાં બે સાડેલાંછે અને હવાને તાંહાં પણ ખોલો આવજાવ મલેછે. એ હાલમાં ૨૦૦ માણસથી વધારે એકઠાં થવાં નહી જોઈયે; પણ જરે માતરે ગેયાલરી ઉપર નજદીક ૧૦૦ માણસ ઉપર ખેસી શકે એટલી ગોઠવણ કીધીછે, તારે સઘલાં મલીને એ હાલમાં ૩૦૦ માણસ એકઠાં થવા અવગુણુ ભરેલુંછે. વલી ગેયાલરી ઉપર ખેસવું એક રીને અડચણુ ભરેલુંછે. જોકે હવાના આવજાવને માટે સઘલી તરેહની અછી ગોઠવણ કીધીછે, તોયપણુ હેઠલ ખેસનારાઓની દમ લીધેલી ગરમ હવા હલકી હોવાથી ઉપર ચાલી જાયછે અને ગેયાલરી ઉપર ખેડેલા માણસો માહેથી પસાર થઈને બાહર ગબારાં માહેથી નીકલી જાયછે. એ ઉપરથી સમજ પડશે, કે ગેયાલરી ઉપર ખેસનારા શખસોને ખરાબ હવાનો દમ લેવો પડેછે; અને જોકે તેઓને તરત ચોખી હવા મલેછે તોયપણુ તે થોડે દરજે પણ અવગુણુ કરીયા વગર રહેજ નહી.

વલી એ હાલમાં વચોવચ માહેથી એક ૨૪ બતીનું ઝુંમરછે અને તેમાં ગેયાસ બાલવામાં આવેછે. એ હાલમાં સઘલી મલીને ૫૦ બતી બાલવામાં આવેછે. એ ૫૦ બતીઓ બલતી વખતે નબદીક ૧૫૦ માણસોની જગા રોકેછે અને એ બતીઓ ગેયાલરીની એટલીતા નબદીકછે કે, તેની વરાલ માણસોને લાગેછે અને એ બતીઓ માહેથી નીકલતી સઘલી જોડેરી હુવા ગેયાલરી ઉપર બેઠેલાં માણસો તરફથી પસાર થાયછે. એ કારણને માટે ગેયાલરી ઉપર બેસવું અને ખસુસ કરીને રાતરે, નુકસાનકારકછે. ઘણી વેલા ગેયાસ બલીયા વગર નીકલી જાયછે અને તે ગેયાલરી ઉપર બેસનારાં માણસોને નુકસાન કરીયા વગર રહેજ નહીં.

વચમાં ગેયાસના જુમરને બદલે અને ગેયાલરીને ફરતી બતીઓ મુકીયાને બદલે સીલીંગમાં ટાઉનહાલની મીસાલે સનલાઈટની ગોઠવણ કીધી હોયેતા ગેયાલરી ઉપર બેસનારાં માણસોને પછી થોડી અડચણ નડશે.

વસતીની ગણતરી.

ધંધાદારી.

(સાંધણ પાને ૧૭૧ થી.)

હીંદુ માસ ખાનારામાં ૪,૯૧,૫૪૦ નાતીલા અને ૩૨૪૩૪ ના તખ્તાર હતા. દીપ તપાસતાં માલમ પડેછે કે નાતીલા લોકો જોખવાલા, પાદરી અને સીવીલ ઇન્જનેરના ધંધા સીવાએ સઘલી તરેહના ધંધામાં પડેલા હતા. એ નાતીલાઓમાં જે લોકો પાદરીનું કામ ચલાવતા હતા પણ બરાહમણ નહીં હતા, તેઓને ખેતાજી અને માસટરમાં ગણવામાં આવીયાછે. એ માહેલો ૧,૫૩,૩૮૬ એટલે નબદીક તરીજો ભાગ બેગારીછે, ઘરના ચાકર ૨૭,૨૩૨, વેપારી ૧૩,૨૪૧, ધોંડ કોડા ૧૨,૪૩૦, ગાયે ધોરવાલા ૧૨,૨૮૯, માલી તથા ખેડુત ૧૧,૩૭૧, સોની ૧૦,૬૭૦, ખલાસી ૨૨,૦૭૭, થોડા સાથે સંબંધ રાખનાર ૧૦,૬૭૫, લોહોડાનું કામ કરનાર ૧૦,૧૬૨, લીખારી ૬,૯૧૭ હતા. એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે એ નાતીલા લોકો ઘણાખરા કા

મમાં વલ્લગેલાછે; એઓમાં લીખારી સેંકડે એકથી સેહુન વધારે થાયેછે; જારે કે બરાહમણોમાં સેંકડે ૩૩ જણુ લીખારી હોયેછે.

નાતબાર લોકોમાં ભંગી, ઘેર, માંધ, માહાર, પરવારી, ચમાર અને મોચી ગણવામાં આવીયાછે. એ લોકોની ૩૨૪૩૪ સંખ્યામાં ૧૨૪૧૦ બેગારી, ૪૯૩૮ ચમાર અથવા મોચી, ૨૬૮૬ હજમ, ૧૯૩૧ કચરાપતી, અને ૧૨૬૦ એટલે સેંકડે ૪ જણુ લીખારીછે. હીંદુ લોકોમાં જોખવાલાનું કામ માતરે એઓન કરેછે. એ સીવા એ સઘલા નીચ ધંધામાં માસ ખાનારા નાતીલા એઓ સાથે સામેલ હોયેછે.

મુસલમાન લોકોની ૧૪૫૮૮૦ વસતીમાં ૧૮,૧૨૯ એટલે નનદી ક આઠમો ભાગ બેગારીછે, ૧૩૯૮૭ એટલે નનદીક દશમો ભાગ ખલાસીછે, ૯૯૬૮ ચાકર, ૮૦૫૫ એટલે સેંકડે સાડા પાંચ જણુ લીખારીછે. એવો કાંઈ પણ ધંધો નથી કે જેમાં મુસલમાન કામમાં લાગે નથી. માતર ૬૦૫૨ વેપારીછે. એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે મુસલમાન લોકોમાં હલકો ધંધો કરનાર અને લીખારીઓ સઘલી કામ સાથે સરખાવતાં વધારેછે. એ લોકોમાં આફ્રીકન લોકો પણ ગણવામાં આવીયાછે જેઓ ઘણાખરા મુસલમાન હોયેછે. તેઓનો મોટો ભાગ ખલાસીનાછે.

પારસી લોકોની ૪૯૨૦૧ વસતીમાં ૭૧૮૦ એટલે નનદીક સાતમો ભાગ લખનાર તથા મેહેતાછે, ૬૧૪૯ વેપારી તથા નાણાવતીઓછે, ૫૯૦૬ સુથાર તથા લાકડાંનો વેપાર કરેછે, ૫૩૩૨ ઘરના ચાકર, ૩૫૮૦ પાદરી અથવા મોબેદ, ૩૧૧૭ અનામત પુજવાલા, અને ડાકટર લીઠ કેહેછે તે પરમાણે તેઓની મોટી કીરતીછે કે તેઓમાં એક પણ લીખારી નથી. પારસીઓનો મોટો ભાગ ઉંચા આબરૂવાલા ધંધામાં રોકાયેલોછે; અને કાંઈ પણ જાતનો નીચ ધંધો તેઓ કરતા નથી; તોયપણુ ગણતરીમાં કસબનની ૪૪ સંખ્યા અંદર કેમ દાખલ થઈછે તે સમજ પડતી નથી, કાંપેકે પારસીઓમાં એક પણ એવું જાહેર ઘર નથી, તે આપણે ખાતરીથી કહી શકીયે છીયે અને તેમાં તેઓને એક મોટી મગફરીનું કારણુછે. ગણતરી ઉપર કેમ ભરૂશો રખાયે!

ગામટી કરીસચીયનની ૧૯૦૩ વસતીમાં ૩૦૨૬ બબરચી, ૨૫૦૪ ચાકર, ૧૧૬૨ માછી, ૧૬૬૨ ખેડુત, ૧૪૦૧ દરજી, ૯૦૪ તાડીવાલા,

૨૨૨૯ લખનાર, ૧૨૭૧ બેગારી હતા. એઓમાં ઉંચે વાંધેનો ધંધો કરનાર જીજ્ઞાસુ માલમ પડેછે. એઓમાં ભીખારીઓની સંખ્યા ઘણી જીજ્ઞાસુ.

યુરોપીયનની ૮૪૧૫ વસતીમાં ૨૯૦૬ ખલાસી, અને ૧૨૫૮ લ શકરી માણસ અથવા પેનશનર હતા.

ધંધાદારીઓની ટીપ ઉપરથી વલી માલમ પડેછે કે સઘલી વસતીમાં સેંકડે ૨૩ જણ એટલે નજદીક એથો ભાગ બેગારીના બીનહુ નરાત ધંધો કરેછે, અને માતરે ૧૧ જણ હુનરનો પેશો ચલાવેછે. નજદીક સેંકડે પાંચથી વધારે બેરોજગારછે. વેપારી અને નાણાવતી નજદીક સેંકડે છ જણ થાયછે.

હવે જુદા જુદા ધંધામાં કેઈ જાત વધારે રોકાયેલી રહેછે અને તેથી તેઓની સંસારી હાલત ઉપર શું અસર થાયછે તે તપાસી જોઈએ. થોડાએક મુખીય ધંધાઓમાં તે લોકોની વસતીની સંખ્યા સાથે સરખાવતાં સેંકડે કેટલા આવેલાછે તે આ નીચે જણાવેલી ટીપ ઉપરથી માલમ પડશે.

	હીંદુ	મુસલમાન	પારસી	ગામઠી કરીસચીયન.
ખખરચી.....	૬૧	૧.૫૦	૩.૭૩	૧૫.૨૦
માછી.....	૧.૬૩	.૩૧	.૦૮	૫.૮૪
માલી, બેકુત ઇ. . .	૨.૦૩	.૭૩	.૫૫	૮.૩૬
દરજી.....	૧.૪૨	૧.૫૬	.૪૩	૭.૦૦
વણકર.....	.૮૨	૪.૨૦	—	—
ધરના ચાકર.....	૫.૬૬	૬.૭૫	૨૦.૮૩	૧૨.૫૦
પીઠાંવાલા, તાડીવાલા.	૧.૩૭	.૦૬	૪.૬૨	૪.૫૦
વૈદ.....	.૫૯	.૭૯	૧.૦૨	૧.૦૭
પાદરી.....	.૪૫	.૫૮	૭.૨૭	.૩૨
વેપારી, ઇતીઆદી..	૩.૮૨	૪.૯૦	૧૨.૫૯	{ ૨.૦૩ ૬.૫૬ યુરોપીયન.
ખલાસી.....	૩.૭૬	૧૦.૧૮	.૦૬	{ ૧.૮૮ ૨૮.૯૨ યુરોપીયન.
સુદાર.....	૩.૪૫	૩.૦૮	૧૨.૦૦	૩.૨૦
ભીખનાર જેહુતો ..	૩.૯૭	.૭૩	૧૪.૫૯	૧૦.૬૬
બેગારી.....	૨૯.૦૦	૧૨.૪૮	૨.૧૯	૬.૩૮
ભીખારી.....	૩.૨૨	૫.૪૮	—	.૧૯

એ ટીપ ઉપરથી માલમ પડેછે, કે દરેક જાતની વસતીની સંખ્યા સાથે તે લોકોનાં ધંધા સરખાવતાં, બબરચી, માછી, ખેડુત, દરજી, ધરના ચાકર, અને વૈદનો ધંધો ગામટી કરીસચીયત બીજી કોમ કરતાં વધારે ચલાવેછે. સઘલી કોમ કરતાં હીંદુઓમાં બેગારીનો ધંધો ઘણો ચાલુછે. મુસલમાની લોકોમાં વણકર, ખલાસી, અને લીખારીનો ધંધો બીજી કોમો કરતાં વધુછે. પારસીઓમાં પીઠાંવાલા, પાદરી, વેપારી, સુઠાર, લીખનાર મેહેતા વધુછે. હીંદુઓમાં બેગારીનો, મુસલમાનીમાં બેગારી અને ખલાસીનો, પારસીઓમાં લીખનાર મેહેતા, વેપારી, સુઠાર, અને ધરના ચાકરનો, ગામટી કરીસચીયતમાં બબરચી, ધરના ચાકર અને લીખનાર મેહેતાનો, યુરોપીયનમાં ખલાસી અને વેપારીનો ધંધો પોતાની કોમમાં વધારે ચાલેછે.

ઉપલી ટીપ અને ગયાં આંકમાં આપેલી ટીપ ઉપરથી માલમ પડેછે કે મુંબઈ એક ઉધરતું શેહેરછે, કે જાંહાં બાંધકાંમો ધુમધુકાર ચાલેછે અને જ્યાં હીંદુ અને મુસલમાની બેગારી રીતે ઘણા કામે લાગેછે; કે જાંહાં પારસી, અને યુરોપીયનની મદદથી વેપારને ઉત્તેજણ મળેછે; કે જાંહાં નવા હુનરો દાખલ થાયેછે, કે જાંહાં સોખ અને છંડ વધતો જાયેછે, કે જાંહાં હજીર બેરોજગાર લોક ઘણા વસેછે, કે જાંહાં પારસી કેલવણી અને વેપાર હુનરમાં વધારો કરતા જાયેછે, કે જાંહાં હીંદુઓ હજીર ઘણા અસાન પડેલાછે, કે જાંહાં મુસલમાની હજીર ઝણુની, આલસુ અને કેળવણી અને સુધારાને ધીકારનાર વસેછે અને દરેક જાતનો નીચ ધંધો કરવાને પસંદ કરેછે.

જોરાકનો મારગ અને પાચન.

જોરાક ગલવાની નલી.

જોરાક ગલીયા પછી તે કીચો રસતો પકડેછે તે દેખાતો નથી તેથી ઘણા લોકો તે વીશેની કાંઈ દરકાર પણ કરતા નથી. સઘલા લોકો જાણેછે કે તે હોનરીમાં જાયેછે, પણ મોહોડાં અને હોનરી વચ્ચે કેટલો અંતરછે, હોનરી કેવી આકારનીછે અને હોનરીનું કામ શુંછે તે વીશે તેઓ તદ્દત અજાણા હોયેછે.

જોરાક ગલાંમાહેથી હોજરીમાં જ્યાં આગમન એક નલીને રસ તે પસાર થાય છે. એ નલી ૯ ઈંચ લાંબી છે અને તેનો વેપાસ માતરે એક ઈંચ છે. એ નલીમાં જરે જોરાક પસાર થાય છે તારે આ પણી મરજી તે ઉપર કાંઈ પણ આંકસ ચલાવી શકતી નથી. એક વખત જોરાક એ નલીમાં ગયો, એટલે તરત જોરાક હોજર હોવાથી નલીમાં હીલચાલ થવા માંડે છે. એ હીલચાલ પાણીના મોજની મી સાલની છે અને એવી રીતે જોરાક હોજરીમાં જાય છે. જમ હોજરી જોરાકથી ભરાતી જાય છે તેમ એ નલીમાં જાણે હીલચાલ કમતર થતી જાય છે. જરે હોજરી ભરાઈ જાય છે તારે એમાં હીલચાલ મુતલગ થઈ શકતી નથી; એટલે જોરાક તદ્દન ગલાઈ શકાતો નથી. જો કે જોરાક એ નલીમાં પસાર થતાં કાંઈ પણ માલમ પડતો નથી તો થપણુ એ નલી એવીતો નાજુક છે, કે જરા પણ ઘસારો અથવા ગરમી તેને લાગી જાય છે અને તેની અસર ઘણા વખત લગી રહે છે. જો જોરાકનો બુક મોટો ગલવામાં આવે છે તો તે નલી જરા પોહોલી થયાથી તેમાં દરદ થઈ આવે છે. જો જોરાક ગરમ હોય છે તો અંદરની બાજુ દાઝીયાથી તે દરદ કરીયા કરે છે. ઘણા જણને વખતસર અન માયેશ થઈ હશે કે જરે અંજાણતાં હાડકું અથવા માછલીનો કાંટો અથવા એવીજ બીજી અણીદાર ચીજો ગલવામાં આવે છે તારે જોકે તે નલીમાં ખુંતી રહેતી નથી તોય પણ એક બે દાહાડા લગી તેમાં કાંઈ ખુતી રહીયું હોય એવું લાગીયા કરે છે; અને ઘણી વેલા જોરાક ગલવાને પણ મુશકેલી પડે છે.

જાંહું એ નલી હોજરી સાથે જોડાવામાં આવી છે તાંહું એક ગોલ માસનો વીતો ગોઠવેલો છે, કે જની મદદથી જોરાક હોજરીમાં પસાર થઈ શકે છે પણ હોજરી માહેથી પાછો બાહર જતાં અટકાવ કરે છે. જરે વામીટ થાય છે તારે એ મોહોડું ઉઘડે છે, અને એ નલીની હીલચાલ ઉંધી થઈ જાય છે, એટલે ઉલટા મોજ આવે અને જોરાક હોજરી માહેથી બાહર મોહોડાં વારે નીકલી જાય છે.

ખરાબ પાણી ગાલીયા વગર સાફ કરવાની રીત.



ગયા આંકમાં જાણવીયું હતું કે પાણીમાં કેટલીએક જાતના ખાર અને કોહેલી વનસપતી અને જીવનંત આવીઆથી પુશકલ દર દો પેદા થાયેછે, કે જેના ખરાં કારણો લોકોને કદી પણ ઘેયાનમાં આવતાં નથી. દરેક માણસને પાણી પીધા આગમજ તેની ખુબી જાણવાની જરૂરછે. જે પોતાથી નહીં બનેતો હરેક કોઈ રસાયનમાં માહીતગાર હોશે તે જલદીથી કેહી શકશે, કે ફલાણું પાણી પીવા લા ચેકછે કે નહીં. ઘણી વેલા પાણી ખરાબ હોવા છતાં તે ઉપરજ રે હોવાની જરૂર પડેછે; અને તેમાં મુસાફરને એ વીશેની વધારે જરૂર આવી પડેછે. એવે વખતે પાણી સાફ કરીને પીવાની જરૂરછે; અને પાણી કેમ સાફ કરવું એ દરેક મુસાફરને જાણવાની અગતછે, એટલુંજ નહીં પણ દરેક શેહર અથવા ગાંમડાના રેહેવાશીઓને જાણવું જરૂરછે, કાંયેકે ઘણી વેલા એવું બનેછે કે પાણી પેહલાં ઠીક દી શેછે પણ થોડી મુદતમાં ઘણાએક કારણોને લીધે પાણી ખરાબ થઈ જાયેછે, અને જે અસલ પાણી નીરભયથી પીવામાં આવતું હતું તે હવે નુકસાન કરીયા વગર રેહેતું નથી. એટલા માટે જરૂરછે, કે દરેક જાતનું પછી ચોખું અથવા ખરાબ પાણી પીધા આગમજ સાફ કરીને તઈયાર રાખવું જોઈયે. • વેહારના તલાવનું પાણી જોકે ઘણું ખાલેસ ગણાયેછે, તોયપણ તેને સાફ કીધા વગર પીવું કોઈ વખતે ધાસતી ભરેલુંછે, કાંયેકે તેમાં કોઈ કદાચ ફેરફાર થઈ જાયેછે.

પાણી સાફ કરવાના ઘણા ઉપાયો કામે લગાડવામાં આવેછે. પાણી વગર ગાલીયાથી અને ગાલીયાથી એ બેઉ રીતે સાફ થઈ શકેછે. હરેક પાણી પીધા આગમજ તેને એક વાસન માહેથી બીજા વાસનમાં ઉંચેથી અવાર નવાર રેડીયા કીધું હોયેતો તેમાં વધારે લેહેજત આવેછે; એટલુંજ નહીં, પણ જે તેમાં ખરાબ હવા ઓ હોયે અને પાણી જરા પણ વાસ મારતું હોયેછે તો તે સફાઈ થઈ જાયેછે. પાણીને ખુબ હીલવીયાથી તે માહેની ખરાબ હવા ની કલી જાયેછે અને પાણી ચોખી હવાને ચુસી લેછે, કે જ્યાં પાણી ચોખું અને તાજું થાયેછે. એ રીત આસરે સો વરસની વાત ઉપર ડાકટર લીનડે આફ્રીકાના પસચીમ કોસ્ટ તરફના પાણીને ચો

પુનઃ કરવાને માટે કામે લગાડી હતી, અને હજુર એ રીત વાપડવામાં આવેછે. પીપ માહેનું બંધીયાર પાણી ઘણી વેલા વાસ મારેછે. તે જો પીપ માહેથી પમપતી મારફતે કાઢાડીને એક ચાલણી જવા વાસન માહેથી હેઠલ બીજા વાસનમાં પડવા દેતો, એ પાણી માહેનો સઘલો વાસ નીકલી જશે અને તે પીવા લાયક થશે.

જો પાણી ભારી બેહુજમીયત અને ગંધીલું માલમ પડે તેને સાફ કરવાની બીજી અછી રીત તેને ઉકાલીને ખુબ હીલવીને વાપડવામાં છે. એથી આક અને લોહાડાંનો ભાગ જલદીથી છુટો પડેછે અને ખરાબ હવા નીકલી જાયછે. હરેક પાણી વીશે જો શક જાયેતો તેને ઉકાલીયા વગર પીવું નહીં. ઘણાજણ પાણીને ઉકાલીયા વગર પીતાજ નથી; તેઓને કાચું પાણી નાપસંદ હોયછે.

પાણી જો ગંધીલું માલમ પડે અને બારીક કચરો ઉપર તલે તરીયા કરેતો તેને વાપડીયાને ૨૪ કલાક આગમજથી તેમાં દર ગાલણે છ ગરેન ફટકી નાખવી. ફટકીનો એવો ગુણછે કે તે સઘલા કચરાને સાથે એકઠો કરીને હેઠલ બેસાડેછે.

ડાકટર કલારકે પાણી માહેથી આક અને કોહેલી વનસપતી અથવા જીવનંત દુર કરવાને માટે એક ઘણી સેહેલી રીત સોધી કાઢી છે. એવા પાણીમાં ચુનાનું નીતરૂં પાણી નાખવું. થોડા વખતમાં પાણી ગદલું અને સફેદ થઈ જશે અને પછી સઘલું હેઠલ ઠરી બેસશે, અને ઉપરનું પાણી નીરમલ થશે. પાણીમાં આક કરબાનીક આશીડની મદદથી પીગલેલો રેહેછે; જારે તેમાં ચુનાનું પાણી નાખીયે તારે તે કરબાનીક આશીડ સાથે મલી જાયેછે અને આકને છુટો પાડેછે.

જારે કોહેલી વનસપતી અને જીવનંત પાણીમાં પુશકલ હોયેતો તેને સાફ કરવાને માટે એક ઘણી અછી રીત છે. કાનડીઝ ફ્લુઈડ નામની દવા હરેક ઇંગરેજ ઘાંધીને તાંહાં મલી આવેછે; તેમાં પરમાગનેટ આફ પોટાશનો મુખીય ભાગ આવેછે. એ દવાની એવી ખુબીછે કે તે રસાયનની મદદથી કોહેલી વનસપતી તથા જીવનંતને તારાજ કરી નાખેછે, અને પાણીને ખાલેશ કરેછે. કાનડીઝ ફ્લુઈડનો રંગ લાલછે અને જવું તે ખરાબ પાણી સાથે મલેછે એટલે તે રંગ ઉડી જાયેછે; જો પાણી ખાલેશ હોયેછે તો તે રંગ પાણીમાં

લાલન રેહેછે. જાંહાંસુધી એ દવાનો રંગ ઉડી જાયછે તાંહાંસુધી સમજવું કે પાણી ખાલેશ થયું નથી; એટલા માટે એવું પાણી સાફ કરવાને માટે જાંહાંસુધી રંગ લાલ રેહે તાંહાંસુધી કાનડીઝ ફલુઈડ નાખીયા કરવો. હરેક કાંઈ પાણીમાં જરા પણ એ ગલીચીનો ભાગ હોયછે તે જલદીથી જણાઈ આવેછે. કાનડીઝ ફલુઈડ ખાલે સ પાણી સાથે ભેલી પ્રરાખ વાસ દુર કરવાને માટે ડાકટરો આપે છે. એક વખતે એવું બનીયું કે દવા બનાવી આપનારાએ ડાકટરના કહેયા મુજબ એ દવા બનાવી આપી; દવા બનાવી તે વખતે તો તરત લાલ દેખાઈ પણ તે દરદીને તાંહાં ગઈ નહી એટલાંમાં લાલ રંગ ઉડી જઈને તદ્દન પાણી જેવી થઈ ગઈ; દવા પાછી આવી, પણ દવા બનાવી આપનારને દવા કેમ બદલાઈ ગઈ તેનું કારણ સમજ પડીયું નહી. છેલ્લે માલમ પડીયું, કે કાનડીઝ ફલુઈડ ને ખાલેસ પાણીમાં આપીયાને બદલે દવા બનાવનારે ઘરના કુવાના પાણીમાં બનાવી આપી; અલબત્ત ઘરના કુવાના પાણીમાં કોહલી વન સપતી અને જીવજંતનો ભાગ હોશે તેથીજ તે બદલાઈ ગઈ.

જે પાણીમાં યુનો હોયે અથવા એવો શક જાય કે શીશાના નલ માહેથી પસાર થયા પછી તેમાં શીશાનો ભાગ આવીયો હોશે તો તેમાં થોડો સોડાખાર નાખીયાથી પાણી સાફ થાયછે.

ચીન દેશના ઉત્તર પરાંતોમાં શીયાલાના દીવસો ઉપર યાહીઓ ન દીનું પાણી એટલું તો ગલીચ થાયછે કે તાંહાંના રેહેવાસીઓ તે પાણી કદી પણ એવીજ હાલતમાં પીતા નથી. તેઓ હમેશાં તેની આ હે બનાવીને ગરમ અથવા તેને થંડી કરીને પીયેછે. આહેમાં તાની નનો ભાગ આવેછે અને હરેક કાંઈ ચીજમાં તાનીન આવે તે પાણી સાથે ઉકાલીયાથી પાણી સાફ થાયછે. જે લોકો એમ વીચારેછે કે બરાંનડી દારૂ ભેલીયાથી પ્રરાખ પાણી અવગુણ કરતું નથી તેઓ ભુલ કરેછે. બરાંનડી અથવા આલકોહોલમાં કાંઈ એવી ખુબી નથી કે જેથી પ્રરાખ પાણીને સાફ કરી શકે.

વાહાણ ઉપર પાણી પીપોમાં ભરી રાખેછે. પાણી બીગડે નહી અને ખાલેસ રેહે એટલા માટે પીપની અંદરની બાજુને સલગાવી ને કોલસા જેવી કરેછે. પાણી સાફ કરવામાં કોલસો ઘણો ગુણવા લોછે. (કોલસાના ગુણ વીશે હવે પછી જણાવશું.) પાણીમાં કોલ

સો નાખીયાથી તે સાફ રેહેછે અને જરે પીપતી અંદરની બાજુ સલગાવીને જાણે કે કોલસાનું પર બનાવેછે તારે તે પાણીને સઘલી તરફથી સાફ રાખેછે. થોડા વખતમાં કોલસાનો ગુણુ કમતી થાયેછે, પણ વખતે વખતે પીપતી અંદરની બાજુને સલગાવીયાથી તે ગુણુ પાછો આવેછે.

હીંદુસથાનમાં બંગાલ પરાંતમાં પાણી સાફ રાખવાને માટે નીચે રમલી નામના ઝાડના બીચાં અને ઉપરનાં કોટલાં વાપડેછે; વાસનની અંદરની બાજુનો કચરો એ કોટલાં ઘસીયાથી જલદીથી સાફ થઈ જાયેછે. પીપતી અંદરની બાજુએ એ કોટલાં તથા બીચાં ઘસે છે અને તેથી પાણી માહેતી કોહેલી વસતુઓ દુર થાયેછે.

તલાવોમાં ઘણી જાતના પાલાઓ ઉગેછે તે પોતાની ખુબીથી પાણીને ખાલેસ રાખેછે. એ પાલાઓ કારબાનીક આસીડ હવા ચુસી લેઈને આખસીજેત હવા બાહર કાઢાડેછે અને એ જેઉ હવાની ખુબીથી પાણી સાફ રેહેછે. એટલા માટે કદી પંજુ પાણીમાં ઉગતા પાલાઓને કાઢાડી નાખવા નહી. એક વખતે સર ચારલસ નેપીયરે એક તલાવમાં પુશકલ પાલાઓ ઉગેલા અને પાણી દેખઈતું ખરાબ દીસતું જોઈને સઘલા પાલાઓ કાઢાડી નાખવાનો હોકમ કીધો. થોડા દીવસમાં ખાલમ પડીયું કે પાણી જે આગલ સવાદદાર હતું તે ગંધાવા લાગું; થોડી મુદત પછી જરે પાછો પાલાનો પાક થયો તારે પાણી સુધરીયું અને પીવા લાયક થયું. તલાવમાં માછલી, દેડકા અને કાચબાઓ હોયાથી પણ પાણી ખાલેસ રેહેછે, તેઓ સઘલી જાતની ગલીચી ખાઈ જાયેછે. આપણા લોકોમાં કુવાઓમાં કાચબા રાખવાની ટેવ હોયેછે તે એજ કારણને લીધેજ હશે.

ગૌતમેા એક અન્ય ઊપાયે.

એક વારતા.

(સાંધણ પાને ૧૮૦ થી.)

એટલી મુસાફરીથી કંટાલી ગયો અને આખરે પાડુઆ શહેરમાં જઈ પુગો; જતાંને વારજ ડાકટર રામોત્રીનીનું ઘર પુછીયું. ડાકટર

ના ઘર આગલ છ માણસની મદદથી ગાડી માહેથી ઉતરીયો. ડાક્ટર ઉપર નામ મોકલતાંવારજ તેને એક સુક્રીયાની પણ સાદા ઓરડામાં બોલાવીયો. તાંડાં નજદીક વીસ અથવા ત્રીસ માણસો ટેબલ ઉપર બેઠેલાં નજરે પડીયાં. સઘલાની વચ્ચે પેલો કાબેલ ડાક્ટર પોતે બેઠેલો હતો; અને સઘલાને આદરમાનથી ખાણા ઉપર બોલાવીયા. ડાક્ટર ના જમાણા હાથ ઉપર એક ક્રીકા ચેહરાનો માણસ બેઠેલો હતો તેને કહીયું, “મારા ભલા દોસત, આપ્પે રોસટ મટનના તરણ કટકા વધારે ખાજો નહીતો તમારો તાવ કદી જશે નહી.” બીજાને કહીયું, “મારા દોસત, આપ્પે પોરટરનું ગલાસ પીઈ જાઓ, તે હમાણાજ ઈં ગલંડ દેશથી આવેલોછે અને તે ધુનરી તાપ ઉપર ઘણો અકસીરછે.” એક ઓરત તરફ જોઈને કહીયું, “જો તમારાં બચાંને ખહીના મરજ થી સારું કરવા આહાતાં હોવોતો તેને એટલું બધું મકરૂમ ના ખવાડો. ચોથા જણને કહીયું, “ભલા માણસ, તમારા પગ ઉપરનું ચાંડું કેમછે ?” જવાબ દીધો, “તમારી ટેબલ ઉપર જરથી ખાવા લાગો તારથી હું બેહેતરછું.” ડાક્ટરે જવાબ દીધો, “વારૂ, જો તમે વાઈ ન દારૂ પુરતો લેશોતો એક પંખવાડીયાંમાં તમે તદન સારા થશો.”

પેલો ઘરસથ આવી વાત ઘણીજ ખુસીથી સાંભલીને મનમાં બોલીયો “બોદાના શુકરાણા હોજો, છેલે મને એક સમજી ડાક્ટર મલોયોછે; અને પેલા બુબક નીમહકીમ કે જોના પંજ માહેથી હું મોટા નસીબે બંચી ગયો તેની મીસાલે મને રોટી અને પાણી ઉપરજ રાખશે નહી અથવા સારું કરવાને મને બુખમારો પાડશે નહી.”

છેલે ડાક્ટરે સઘલાને રજા આપી અને તેઓ તેને દુઆ અને આશીરવાદ દેતા પોતાના ઓરડાઓમાં ગયા. પછી ડાક્ટર પેલા ગર હસથ આગલ આવીયો અને ઘણા આદરમાનથી ભેટ લીધી. પરોણાએ ભલામાણના સઘલાં કાગળે હાજર કીધાં. ડાક્ટરે તે વાંચીને પેલા ઘરસથને આ નીચે પરમાણે બોલીયો; “સાહેબ, મારા કાબેલ દોસતના કાગજ ઉપરથી તમારી તબીયતના હેવાલથી પુર વાકેફ થયો છું; તમારો હેવાલ ઘણો ભારીછે, પણ મારા ધારીયા પરમાણે તમને સારું થવાથી નાશીપાપેશ થવાનું કારણ કાંઈ નથી. જો તમે મારી તકેદારી હેઠલ રહેવાને ખુશી હોવોતો તમારી મદદને માટે મારી સઘલી છુપી કલા કામમાં લાંઉં; પણ તમારી પાસેથી એક કોલ માંગુંછું,

તે એકે, તમારા સઘલા ચાકરોને તમે રખસુદ કરો અને એક મહીના લગી જમ હું કહું તે પરમાણે ચાલવાને તમે કબુલ કરો; એવી કબુલાત સીવાયે હું એક પાદશાહ કાંચે નહી હોયે તેને પણ સાડું કરવાને માંથે લેઉં નહી.”

પેલો ઘરસથ બોલીયો, “ડાક્ટર સાહેબ, મેં જ તમારા ધંધા વાલાઓને જોયાછે તે ઉપરથી મને તેઓ વીશે સાડું મત આવતું નથી, અને કોઈ બીજા શખસ પાસેથી એવી કબુલાતો માનવાને હું આંચકો ખાતે.”

ડાક્ટરે જવાબ વાલીયો, “જમ તમને ગમેતેમ કરો, તમારી ખુશી હોયેતો મારી દવા લેઓ ઈયા ના લેઓ; પણ મને પઈસાની લાલચ નથી તેથી જાંહાં લગી મને સાડું કરવાની આશા નહી હોયે તાંહાં સુધી મારા ઉમદા ધંધાની આબરૂને ઘોકો લગાડવા માંગતો નથી; અને આવો હઠીલો મરજ સારો કરવાને માટે જાંહાંસુધી દરદી પોતે મારા ફહેલા પરમાણે ચાલે નહી તાંહાંસુધી હું શું આશા રાખી શકું ?

પેલો ઘરસથ બોલીયો, “ખરેખર, તમે જ કહોછો તે એટલુંતો બોલા દીલથી બોલોછો અને તમારી સઘલી ચાલચલણ એવીતાછે કે માડું દીલ તમારી તરફ દોડેછે અને તમારી ઉપર પુરતો વીસવીસ રાખું છું, તેની તરત પુરવારી આપું.”

એમ કહીને પોતાના ચાકરોને બોલાવીયા અને હાકમ કીધો કે તેઓ પાછા ઘરે જાયે અને એક મહીના લગી તેની નજદીક પણ આવી નહી. જરે તેઓ ગયા તારે ડાક્ટરે પુછીયું, કે “તમારેથી મુસાફરી કેમ સેહેલાઈ ?”

જવાબ દીધો “ખરેખર મેં વીચારીયું હતું તે કરતાં વધારે અછી રીતે; પણ મને ઘણી લુખ લાગીછે અને તેટલા માટે તમારી રજાથી માંગી લેઉં છું કે રાતના ખાણાનો વખત જરા જલદીથી કરશો.”

“ઘણી ખુશીથી; બરાબર આઠ વાગે તમારું ખાણું તઈયાર થશે એટલા વખતમાં મારા ઘરમાં જ દરદીઓછે તેઓના મેલાપ કરવાને માટે જાઉં છું.”

ડાક્ટર ગયા પછી પેલો ઘરસથ રાતના ખાણાના વીચારથી મઘ ન થતો હતો. પોતાના મનમાં વીચારવા લાગો, “કે જરે ડાક્ટર રા મોઝીની ગરીબ લોકોને એવી ઉદારતા રીતે મેળખાની આપેછે, તારે

વગર શકે મારા જવા મોટા માણસની જીવાકતને માટે કાંઈ પણ બાકી રાખશે નહીં. ઇટલી દેશના આ ભાગમાં લેહેનતદાર રામસ અંને છમણા મલેછે અને હું ખચીતછું કે ડાક્ટર ઘણા કાબેલ બખરચી રાખતો હશે અને તેથી મારા ચાકરોની ઘેરહાજરીથી મને પસંતાવું નહીં પડશે.”

એવા વીચારોથી થોડો વખત લગી મધન થયો. છેલ્લે હમેશના કરતાં વધારે વાર લગી અપવાસ કીધાથી ભુખ વધારે લાગવા લાગી; તેથી ધીરજ છોડી દેઈને એક ચાકરને બોલાવીયો અને ખાણાના વખત થાયે તેની આગમન કાંઈ સારી ચીજ લાવવાને ફરમાવીયું. ચાકરે જવાબ દીધો; સાહેબ, હું ઘણી ખુશીથી તમને આપતે, પણ જો એમ કહું તો મારી ચાકરી જાયે. મારો શેઠ ઘણેજ ઉદાર માણસ છે, પણ પોતાના ઘરમાં રહેનારા દરદીઓ ઉપર તે એટલું બધું તો ઘેવાત આપે છે, કે કોઈને પણ પોતાની હાજરી વગર ખાવા દેતો નથી. તોયપણ સાહેબ, જરા સચુરી રાખો; જે કલાકમાં ખાણું તઈ ચ્યાર થશે અને પછી સંઘલાનો ખાંગ વલી રહેશે.”

એ પરમાણે જે કલાક લગી પેલા ઘરસંથને ભુખે રહેવું પડીયું, એવો અપવાસ એણે વીસ વરસમાં એક વખત પણ કીધો નહોતો. વખત સુસંત જાયે છે એવી ફરીઆદ કરવા લાગો અને ઘડી ઘડી ખુશ તો હતો કે હવે વખત કેટલો રહેયો.

છેલ્લે ડાક્ટર પોતાના વખત પરમાણે પાછો આવીયો અને ખાણાને માટે હોકમ કીધો. ટેબલ ઉપર છ ઢાંકેલી રકેબી ઘણી ઘંભી રાઈથી મુકી અને પેલો ઘરસંથ મનમાં મલકાવા લાગો કે હવે લાંબા અપવાસનો બદલો મલશે. જોવો ટેબલ ઉપર જેસે છે તેવો ડાક્ટર તેને કેહે છે, “ સાહેબ, તમે તમારી ભુખપરતું ખાઓ તેની આગમન મને જણાવવું જોઈયે કે તમારા એવા હઠીલા મરજને સાફ કરવાને માટે તમારા ખોરાક અને પાણીમાં દવાઓ ભેલવામાં આવશે; તે તમને જણાયે નહીં, પણ તેઓનો ગુણ એટલો તો જોરાવર અને ચોક્સ છે, કે હું ભલામણ કરું છું કે તે તમે અંદાજથી ખાશો.”

એમ કહીને રકાબીઓ ઉઘાડી. પેલો ઘરસંથ જુવેછે તો રકાબીઓમાં સુકાંચંજીર, ખજૂર, ચોલીવંજ, થોડાં ભુજલાં સેબકલ, થોડાં બાફેલાં ઘંડાં અને પનીરનો એક કટકા સીવાયે બીજું કાંઈ હતું નહીં; એવો

દેખાવ જોઈને સઘલી ધીરજ છોડી દેઈને બોલીયો. “ ધરતી અને આશમાન ! એટલી બધી બોલી દરાઝી સાથે આપું ખાણું શું ત મે મારે મારે બનાવીયુંછે કે ? શું તમે ધારોછો કે એવું ધીકારવા બે ગ ખાણું કે જ કંગાલ બેડુતોને બપોરે તમારા ઓરડામાં ખાતા બે યા તેઓને પણ બસ નહી પડે, તેવાં ખાણા ઉપર મારા જોવા માત બર શખસ ધરાઈ શકે ?

“ મારા પેયારા સાહેબ, જરા ધીરજ પકડો, તમારા ભલાને માટે મને અતીશે કાલજીએ, તેથી મને એવી દેખઈતી અસલીયતા કરવી પડેછે. મુસાફરીમાં તમારેથી જ જોરાવર કસરત થઈછે તેથી તમારું લોહી બધું ઉકલાટમાંછે અને બે હું તમારી ભુખ પુરી થાકું તો તમને તાપ અથવા બીજો રોગ થયા વગર રહેશે નહી; પણ કાલ રોજે હું આશા રાખું છું કે તમારું લોહી થંકું પડશે અને પછી તમે તમારા મરતબા પરમાણે રહેજો.”

કાલે ખાણું સાડું મલશે એવા વીચારથી પેલા ઘરસથ જરા મધ ન થયો અને એક રાત લગી સમુરીથી રહેવાને ઠરાવ કીધો. એ પરમાણે તેણે થોડાં અંજીર અને આલીવઝ ખાધાં, રોટીના કટકા સાથે થોડું પનીર ખાધું અને એવું સાડુ ખાણું આધારી ધારીયા કરતાં વ ધારે તાબે થયો એવું તેને માલમ પડીયું. ખાધા પછી તેણે કાંઈ પી વાને માટે માંગીયું અને ટેબલ ઉપર પાણી સીવાએ બીજી કાંઈ પણ હવું નહી તેથી એક આકરને થોડો વાઈન દારૂ લાવવાને હોકમ કીધો. તેવામાં ડાકટર બોલી ઉઠીયો, “ બે તું આજે નામદાર ઘરસથની જ દગી કીમતી ગણતો હોયેતો લાવતો ના,” એવું કહીને પેલા ગરહસથ તરફ જોઈને બોલીયો, “ સાહેબ, હું ઘણીજ નાખુશીથી તમને ના પા ડું છું; કાંયેકે હાલ વાઈન દારૂ તમને જોરે મીસાલેછે; તેટલા માટે આ એ પાણી પીઈને એક રાત પણ તમે સમુર કરો.”

પેલા ઘરસથને તાબે થવું પડીયું, અને ઘણા ચારા એહેરા કરીને પાણી પીધું. ખાણું ઉઠાવી લીધા પછી એક કલાક લગી ડાકટરે ખુશ વાતો કીધી અને પછી વીસામો લેવાને ફરમાવીયું. પેલા ઘરસથ મુસાફરીથી થાકી ગયો હતો અને ઉંઘ ઘણી આવવા લાગી તેથી ખુશીથી કબુલ કીધું. ડાકટર એક આકરને તેનો સુવાનો ઓરડો બતલાવવાનો હોકમ કરીને પોતાને વગે ગયો.

(સંધણછે.)

દાંત કોહોવાના કારણો.



માઠાં લાગેગે હજુરતો બદનનો દરેક લાગ ભર જીવાનીમાં ઉધર તો જાયેછે, તેટલામાં એક ઘણોજ અગતનો લાગ ઘણી વેલા તારાજ થવા માંડેછે. એ લાગ દાંતછે. હજુરતો અચું બરાબર બોલવા નથી સીખ્યું એટલામાં તેના કુધીયા દાંતમાં સડો પડેલો માલમ પડેછે. વલી કુધીયા દાંતની જગા ઉપર હજુરતો પાકા દાંતને આવતાં વીલમ નથી થયો, તેટલાંમાં તે કોહીને નકામો થઈ પડેછે. ઘણી વેલા હજુરતો ૨૫ અથવા ૩૦ ની ઉંમર નથી પુગતી એટલામાંતો તે શખસના મોહો ડામાં એક દાંત પણ જોવામાં નથી આવતો, અથવા જો હોયેછે તો તે હીલતા, દદરતા, કોહેલા અને તદન નકામાં જોવામાં આવેછે. બદ નના સઘલા ભાગો કરતાં દાંતની ઉપર તારાજની પેહલી અસર થાયે છે. દાંત એક ઘણો અગતનો ભાગછે તે સઘલાંને ખબરછે, દાંત વગર ખોરાક બરાબર ચવાઈ શકતો નથી, ખોરાક બરાબર નહીં ચવાયાથી તે પચી શકતો નથી, ખોરાક નહીં પચીયાથી હંમેશાં બેહુજનીયતી રહેછે, બેહુજનીયતીથી બદનનું પોશણ ચાલતું નથી, અને છેલ્લે તેની અસર શું થાયેછે? જીવાનીમાં ઘરડપણ આવેછે અને જીંદગી ટુંકી થાયેછે. એવા પરીણામ જોઈને કોણ દાંતની જાલવણી કરવાને ખંતી નહીં રહેશે? પણ દાંત સાથી કોહેછે, તે દરેક જણને જાણવાની જરૂરછે, કાંયેકે તેની સમજથી પોતાના દાંતની સંભાલ લેવાને તે શક્તીવાન થશે.

દાંત કોહોવાનાં ઘણાં કારણોછે. પેહલાં કેટલાંએક જણના જનમ થીજ દાંત કોહેલા હોયેછે અને તેનું ઘણુંખરૂં કારણ માઆપના દાંત ની હાલત બચાંમાં ઉતરેછે એવું માલમ પડીયુંછે. જો માઆપના દાં ત મજબુત હોયેછે તો કદાચજ બચાંના દાંત કોહેલા હોયેછે, પણ જો માએ અથવા આપના દાંત સડેલા હોયે તો ઘણુંખરૂં માલમ પડશે કે તેના બચાંમાં પણ તે હાલત થાયેછે. એટલા માટે દરેક માઆપે પોતા ના દાંતની સંભાલ રાખવી જરૂરછે, કાંયેકે જો તે પીડા પોતાના બચાં માં ઉતરેછે તો તેઓ ખરેખર ગુનેહગાર ઠરેછે.

વલી બચપણથીજ દાંત કોહોવાનું બીજું કારણછે; બચાંઓને ખો રાકતી બરાબર માવજત નહીં હોવાથી તેઓને બેહુજનીયતી અને પે

ટનાં દરદો પેદા થાયેછે, અને એ દરદોની અસર દાંત ઉપર થાયેછે. બેહુનમીયતી હાલતમાં મોહોડાંની લબ પણ બદલાઈ જાયેછે. લબમાં કદી પણ ખટાસ આવતો નથી, પણ પેટનાં દરદોથી એ લબમાં ખટાસ પેદા થાયેછે અને એ ખટાસ દાંત ઉપર અસર કરેછે. દાંતની બાહરની ચલકતી પોપરી ઉપર ખટાસ અસર કરતી નથી પણ એ પોપરી જાંહાં દાંતની બેહ બાજુ મલેછે તાંહાં ઘણીજ પતલી હોયેછે. કેટલી વખતે તે નહીં માલમ પડે તે રીતે ફાટેલી હોયેછે અને ખટાસ તે માહેથી પસાર થઈને અંદરના ભાગને બીગાડેછે. એ ઉપરથી સમજ પડશે, કે ઘણાખરા દાંત કોહોછે તે જાંહાં બેહ દાંતની બાજુ સાથે મલેલી હોયેછે તાંહાંથી કોહોછે. એજ પરમાણુ જ રે ખોરાકમાં ઘણો ખટાસ આવેછે તારે પણ તે દાંત ઉપર અસર કરેછે અને કોહોવાડેછે. આપણા લોકોને એવો એક વીચારછે, કે બાંધાં ઘણો મીઠો ખોરાક અથવા ખાંડ સાકર ખાયેછે તેથી દાંત જલદીથી કોહી જાયેછે. એ વાત ખરીછે કે ઘણા મીઠાસથી દાંત ઉપર માંઠી અસર થાયેછે, પણ સાકર પોતે દાંત ઉપર કાંઈ ખરાબ અસર કરતી નથી. ઘણો મીઠાસ ખાધાથી હમેશાં બેહુનમીયતી થાયેછે; તેમાં પેટમાં અને તે સાથે મોહોડાંની લબમાં પણ ખટાસ ઘણો પેદા થાયેછે અને તે દાંત ઉપર ખરાબ અસર કરેછે. એ સઘલા વીચારો મોટા ઉમરે પુગેલા માણસોને પણ લાગુ પડેછે. એ ઉપરથી સમજ પડશે કે જે કાંઈ કારણથી બેહુનમીયતી થાયે અને મોહોડાંમાં વધારે ખટાસ પેદા થાયે તેથી દાંત કોહોછે. એટલા માટે પુશકલ મીઠાસ અને ખટાસથી પરેઝ રહેવું દાંતને સલામતી ભરેળુંછે.

હરેક કાંઈ જાતનો ખોરાક દાંતની વકતારોમાં ભરાઈને કોહોયા કરે અને તેને કાહાડી નાખવાની કોશેશ કરવામાં નહીં આવેતો દાંત કોહોવા માંડેછે. થોડા વખતમાં હરેક જાતના ખોરાકમાં ફેરફાર થવા માંડેછે અને તરેહવાર જાતની આસીડ અને ખરાબ હવાઓ પેદા થાયેછે અને તે દાંતને કોહોવાડેછે. એટલા માટે હરેક ખાણું ખાધા પછી મોહોડાંને થંડાં પાણીએ સાફ કરી નાખવું જરૂરછે અને ગરમ પડેતો બરશ પણ વાપડવાને ચુકવું નહીં. ખસુસ કરીને રાતનાં મોહોડાં બંધ રહેછે અને તેથી રહી ગયેલો ખોરાક જલદીથી કોહીને વાસ મારેછે, તેથી રાતરે હમેશાં દાંતણુ કરીયા વગર સુવું

નહી. જે લોકો એ સેહલ રીત લુલી જાય છે તેઓના દાંત જલદીથી નકામાં થઈ પડે છે.

દાંત કોહોવાનું એક બીજું કારણ છે. દરેક જણ જે પોતાના દાંત તપાસીને જોશે તો ખાલમ પડશે કે પારાની આગલથી દાંત ઉપર મતોડી અથવા ચાકના જેવો થરો વલગેલો છે, અને કોણના દાંત ઉપર એ થરો જેવામાં નથી આવતો ? કદાચ સોમાં એક પણ માણસ એવું નહીં મળી આવશે કે જેના દાંત ઉપર એ થરો નહીં હોય. એ થરો શું છે, અને શાનો છે તે બીજી જોગવાઈએ સમજાવશું. હાલ એટલું જ જણાવવું છે, કે એ થરો પારાને આવીને દાંતને અલગ પાડે છે અને ઘણી વેલા અંદર સડો પાડે છે. હુમેશ બરશથી દાંત પણ કીધાથી એ થરો કદી પણ ચડી શકે નહીં.

જે લોકોને ઘણું થંડું જેમકે આઈસ અથવા આઈસક્રીમ અથવા ઘણું ગરમ જેમકે ગરમ ચાહે, ખાવાની અથવા પીવાની ટેવ હોય છે તેઓના દાંત થોડી મુદતમાં સડી જાય છે; તેથી પેટેલાં પારાઓમાં દરદ થઈ આવે છે અને તેથી દાંતમાં સડો પેસે છે.

કેટલાંએક દરદથી દાંત સડી જાય છે. સકરવી નામનું દરદ વાહાણ ઉપરના ખલાસીઓને ઘણું થાય છે અને તેઓનાં પારા સુખી આવીને ચવાઈ જાય છે અને જરા પણ દખાનથી તેઓ ખાઈથી લોહી ઝરે છે. એવી હાલતમાં દાંત કોહીને અલગ પડી જાય છે.

ઘણી વેલા દવાઓથી દાંત કોહી જાય છે. પારાની દવાથી જટલી દાંતને નુકસાની થતી હોય તેટલી બીજા કસાંથી થતી નહીં હોય. એ વીશે ઈલાં વધારે જણાવવાની જરૂર નથી. આસીડની દવાઓ પીધાથી પણ દાંતને નુકસાની થાય છે. એટલા માટે ડાક્ટરો એવી દવા દરદીઓને ગળણીવાટે પીવાની ભલામણ કરે છે; જે એ દવા દાંતને લાગે છે તો તેને નુકસાન કરીયા વગર રહેતી નથી.

હીંદુસ્થાનમાં વરસાદ.



વરસાદની અગત વીશે જોઈતું ખાલમું તેટલું થાય છે. દરેક મોટાં શહેરમાં અને તેની આજુ બાજુ વરસાદ કેટલો પડે છે, કેપારે પડે

છે અને તેની ખાશીયતો કેવીછે તે જાણવાની ઘણી અગત્ય છે, કાંચેકે તે ઉપરથી તે જગાની આબોહવા અને આબાદાની માલમ પડી આવેછે.

સઘલા દેશમાં વરસાદ કાંઈ એકસરખો અથવા ચોક્કસ મોસમમાં પડતો નથી. કોઈ દેશમાં વરસાદ બારે માસ પડેછે, કોઈમાં તદ્દન પડતોજ નથી અને કોઈમાં ચોક્કસ મોસમેજ પડેછે. કોઈ ગમ વરસાદ કદી પણ જોરથી પડતો નથી પણ માતરે ઝરમરીયા કરેછે; કોઈ જગા ઉપર રેલ કરી નાખે એટલો વરસેછે.

એમબરજનાં પુશતકમાં વરસાદની મોશમ વીશે એવું તો 'આબોહુ બ ખેયાન આપીયુંછે કે તે અહીં સદાબરુ' ઉતારી લેધયેછ. "હીંદુસ થાનમાં ચોક્કસ વખતે અથવા દર અથ વરસે એક ઘણો અજબ સરખો પવન ફુકેછે, તેને (ઈંગરેજમાં) મોનસુન કરીને કહેછે, કે જે મલાઈ લો કોનાં મોસીન બોલ ઉપરથી લીધેછે અને તેનો માયેનો રૂત (મોસમ) કરીને થાયેછે. એ અરધા વરસ લગી નઈરૂત કોણુ તરફથી ઈશાન દી શા તરફ અને બીજા અરધા વરસ લગી ઈશાન દીશા તરફથી નઈરૂત કોણુ તરફ ફુકેછે. પેહેલાં પવન સાથે વરસાદ અને તોફાણુ લાગુ પડે છે અને હીંદુસથાનમાં તે વરસાદની મોસમ ગણાયેછે. એ મોસમ હીંદુસથાનનાં દક્ષીણુ ભાગ તરફ જીન મહીનાની શીરૂઆતથી, પણ ઉતર તરફનાં ભાગોમાં એ પછી શીરૂ થાયેછે. હીંદુ મા હા શાગર તરફથી પેહેલાં પુશકલ વાદલાંઓ બાહુર નીકલેછે અને જેમ ઈશાન દીશા તરફ જથાબંદ જાયેછે તેમ જમીન તરફ જતાં પુશકલ એ કઠાં થાયેછે. થોડા દાહાડામાં સાંજની વખતે આસમાનનો દેખાવ ઘે રાઈ આવેછે અને ઘણુંકરીને રાતરે એ મોસમ ખેસેછે. પેહેલાં પવન ઘણો જોરથી ફુકેછે, તે પછી વરસાદ રેલની મીસાલે પડેછે અને તે સા થે વગર થોખવે વીજલી પડીયા કરેછે અને ગગરાટનાં કડાકા મોટા આવાજથી સઘલી ધરતી ધુજવી નાખેછે, અને જારે તે નરમ પડેછે એ ટલે પાછો પુશકલ વરસાદ પડેછે. એ પરમાંણુ કેટલાએક દાહાડા સુધી ચાલીયા કરેછે, પછી આસમાન ખોલું થાયેછે, હેવા નરમ અને સાફ થાયેછે, નદીઓ ભરાઈને સધીર થાયેછે અને જહુઈની મીસાલે સઘલી ધરતીનો દેખાવ લીલોતરીથી તર થાયેછે. એક મહીના લગી અવાર નવાર વરસાદ પડીયા કરેછે; પછી જોરમાં વધેછે અને જીલાઈ મહીના માં તેનું જોર પુર થાયેછે. પછી આગસ્ટમાં તેનું જોર નરમ પડવા

માંડેછે; સપ્ટેમ્બરમાં તે ઝોછો થાયેછે અથવા તદ્દન નરમ પડેછે. એ મહીનાની આખેરીએ તે પાછો જોરમાં દેખાવ દેછે અને જેમ આ વીણો તેમ વીંનલી, ગગરાટ અને વાનવજોડાનાં તોફાંનમાં પાછો જાયેછે.”

“એ પરમાંણે એ મોસમ હીંદુસ્થાનનાં ઘણાખરા ભાગ ઉપર માલમ પડેછે; પણ દરીયા અને પાહાડની અસરથી તે એકજ રીતે દેખાવ દેતી નથી. દરીયાની પડોસમાં વરસાદ ઘણો પડેછે, કાંયેકે તાંહાં બાક ઘણો નીકલવાથી હવામાં વધારે ભીનાસ રેહેછે. પાહાડો આંવી યાથી વરસાદનો રસતો પણ ફરી જાયેછે, તેઓ પવન તથા વાદલાંને અટકાવેછે અને તેઓનો રસતો ફેરવી નાખેછે. જેમકે, જે પવન વરસાદને હીંદુસ્થાનની ઇશાન દીશા તરફ ઘસડી લેઈ જાયેછે, તે પેહલાં નઈરૂત કોણ તરફથી બંગાલની ખાડી ઉપર થઈને હીમાલયા પરવત તરફ કુકેછે. એ પાહાડથી એ પવનનો રસતો અટકેછે અને પોતાનાં રસતા પરમાંણે પવનને વાયવ્ય કોણ તરફ લેઈ જાયેછે; વલી એ રસતામાં જારે હીંદુ કુશ પરવત મલેછે, તારે વલી પવનનો રસતો બદલાયેછે અને તે પસચીમ તરફ જાયેછે. એ પછી સોલીમાનનાં પાહાડો નડેછે અને તાંહાંથી તેનો રસતો અટકેછે અને તાંહાંથી વાદલાં છુટાં પડેછે.”

ડાક્ટર પારકસ કેહેછે કે “જારે એ મોસમનો પવન બાકથી ભરેલો પેહલાં પસચીમ ઘાટ, અથવા મલબારનો કોસટા અથવા તેનેસેરીમના પાહાડો ઉપર અને ચોકસ કરીને જારે ખસીઆ ટેકડીના પરવતો ઉપર આવીને પડેછે અને તાંહાં થંડી હવા મલેછે, તારે જાણે કે વરસાદની રેલ પડેછે; જેમકે કાંનાનોરમાં (મલબારકોસટા ઉપર) ૧૨૧ ઇંચ, માહાબલેશવરમાં ૨૫૩ ઇંચ, મોલમેનમાં (તેનેસેરીમ) ૧૮૦ ઇંચ, અને ચેરાપુનજમાં (ખસીઆ ટેકડી) ૬૦૦ ઇંચ વરસાદ પડેછે. વલી કેટલીએક દરીયાની પડોશ ઉપરની જગામાં જે ઘણી ઉંચી નહી હોતી અને જાંહાં હવા ઘણી ગરમ રેહેછે તાંહાં વરસાદ કદાચજ પડેછે; જેમકે એડનમાં અથવા સીંધ દેશમાં કોટુ શેહેરમાં દર વરસે માતરે ૧.૮ ઇંચથી વધારે પડતો નથી; અથવા કરાંચી શેહેરમાં કે જાંહાં દર વરસે માતરે ૪.૬ ઇંચ વરસાદ પડેછે; અથવા ટેકડીઓ ઉપર પસાર થયાથી હવામાં વાદલાં કમતર થાયેછે તેથી માહેલા પરાંતોમાં વરસાદ કમતર પડેછે; જેમકે નસીરાબાદમાં ૧૫.૮ ઇંચ, અથવા પેશાવરમાં ૧૩.૭ ઇંચ વરસાદ પડેછે.”

જાંઘી લાંબી રાખવાની કલા.

અસલના લોકોના ઉપાયો.

(સાંધણ પાને ૧૪૭ થી.)

એ વખતે ઇટલી દેશમાં કારનેરો નામનો એક શખસ થઈ ગયો. તેણે જાંઘી વધારવાની યુક્તિ પોતા ઉપર કામ લગાડી હતી, અને તે એટલી તો કાયદાકારક હતી કે તેથી તે સો વરસની લાંબી ઉમરે પુગો હતો. તે ૪૦ વરસનો થયો તાંહાં લગી એક છાકટ હતો અને સઘલી જાતની બદીમાં કુબેલો હતો. તેની એવીતો હાલત હતી કે તેના ડાકટરોએ તેને જણાવીયું, કે જો અંદાજથી રહેશે નહીંતો તે બે મહીના પણ જીવશે નહીં. હીમત પકડીને એ સીખામણ પ રમાણે તે ચાલીયો અને થોડા દીવસમાં તેને ઠીક માલમ પડીયું. થોડા વરસમાં તેની તનદરોસતી પાછી આવી, એટલું જ નહીં પણ આગલના કરતાં વધારે જિરાવર થયો. સાઠ વરસ લગી આખા દા હાડામાં બાર ઐનસ ખોરાક અને તેર ઐનસ પાણીથી તે વધારે લેતો ન હતો. તે કઠણ ગરમી અને થંડીથી દુર રહેતો હતો; અને પોતાના હવસોને હૃદમાં રાખતો હતો; અને તેથી તન તેમ મન બે ઉ સમતોલ રહેતાં હતાં. મોટી ઉમરે એક અગતના ધારા સંજ્ઞા ધી કજ્યામાં હારી ગયો અને જોકે તેની નીશકલીથી તેના બે ભાઈ એ થોડી મુદતમાં મરી ગયા તોયપણ તે ધીરજ રાખીને રહેયો. એ ક વખત ગાંડીમાહેથી પડી ગયો અને થોડાના પગલે અંપાયો અને તેથી તેના એક હાથ અને પગ ઉતરી ગયો; પણ તેની ઉપર તેણે ઉપાયો કીધા અને થોડી મુદતમાં પાછો આગલી હાલતમાં આવીયો. પણ સહી જાણવા જોઈ એ છે, કે જ્યારે તે ૮૦ વરસનો હતો તારે તેના દોસતદારોએ તેને વધારે ખોરાક લેવાની ભલામણ કીધી; તે વીચારથી કે હવે ઘડપણમાં તેને વધારે ખોરાકની જરૂર છે. જોકે તે હતો કે બુઢાપા સાથે ખોરાક હજીમીયત થવાની શક્તિ પણ ને ખોરાક વધારીયાને બદલે

કા

નીકલ

માં જે વ

તે તાબે

ધું એટલામાં તેને માલમ પડીયું, કે તે આગલ જોમ ખુશ અને અપલ રહેતો હતો તેને બદલે બેચેન અને ઉદાશ થવા લાગો. તે પછી તેને તાપ આવી કે જની બેમારીમાં ૩૫ દીવસ લગી રહેયો. પાછો અસલની માફક ખોરાક જારી કીધાથી તેની તબીયત પાછી સુધરી. તે ૮૩ વરસની ઉમરનો હતો તારે તે વગર મદદે ઘોડા ઉપર ચઢી શકતો હતો, અને ટેકડીઓ ઉપર ચઢતો હતો. જોકે કોરનેરોએ પોતા ઉપર ખાવા પીવામાં હુદથી પણ જ્યાદે અંદાજે કીધો હતો તોયપણ તેની તબીયતને એક વખત માફક આવીયો તે તેને જીંદગી લગી જવાબ આપીયો. પણ એટલા થોડા ખોરાક ઉપર દરેક જાણુ રહી શકે નહીં.

જીંદગી લાંબી રાખવાને માટે ફરાનસ દેશમાં એવો એક વખત હતો કે જરે લોકો ઉપરાસાપરી સંગરાહ મુકાવતા હતા અને જોલા બો લેતા હતા. એમ કેહેછે, કે બાદશાહ તેરમાં લુધને મરીયાની દશ મહીના આગમન ૪૭ વખત સંગરાહ મુકી હતી, ૨૧૫ જોલાબ આપીયા હતા, અને ૨૧૦ વખત સફરામાં પચુકરીઓ આપી હતી. એથી કાંઈ પણ ફાયદો થયાને બદલે અવગુણ થતો હતો.

એ વખતે માણસની જીંદગી લાંબી કરવા અને બદનમાં કુવત પાછું લાવવા અને નહીં સારાં થાયે એવાં દરદો દુર કરવાને માટે એવો એક ઉપાયે સોધી કાઢાડીયો, કે જે આજ દીવસે પણ કોઈ કોઈ વખતે કાંમે લગાડવામાં આવેછે. તેઓ દરદીઓની નેસોમાં જાણુ વરોનું લોહી ભરવા લાગા. પેહેલાં તેઓએ જાનવરો ઉપર અખત રા કીધા; તેઓ બે નેસ ખોલતા હતા, એકમાં બીજા જાનવરનું લોહી ભરતા હતા અને બીજા નેસમાંથી તેનું પોતાનું લોહી વેહેવા દેતા હતા. એવા અખતરાથી કેટલાંએક જુઠાં અને તસલાં જાનવરોને કુવત મલતું હતું. એ ઉપરથી તેઓએ માણસો ઉપર એ ઉપાયે કામે લગાડવાની હીમત ચલાવી. પારીસ શહેરમાં ડાકટર ડેનીસ અને એમરેજ એક દરદીમાં વીસ વખત મેંઠાંનું લોહી ભરીને અને એક વેલા માણસમાં એક વાછડાનું લોહી ભરી સારા કીધા. પણ એવા અખતરા ઘણાજ ખરાબ દરદવાલાં માણસોમાં કાંમે લગાડીયાથી કેટલાંએક મોહાત નીપજ્યાં અને એ પછી બીજાઓને એ ઉપાયે કાંમે લગાડવાની હીમત ચાલી નહીં. પણ હાલના વખતમાં એ ઉ

જાંઘી લાંબી રાખવાની કલા.

અસલના લોકોના ઉપાયો.

(સાંધણ પાને ૧૪૭ થી.)

એ વખતે ઇટલી દેશમાં-કોરનેરો નામનો એક શખસ થઈ ગયો. તેણે જાંઘી વધારવાની ચુકતી પોતા ઉપર કામ લગાડી હતી, અને તે એટલી તો ફાયેદાકારક હતી કે તેથી તે સો વરસની લાંબી ઉમરે પુગો હતો. તે ૪૦ વરસનો થયો તાંહાં લગી એક છાકટ હતો અને સઘલી જાતની બદીમાં ફુલેલો હતો. તેની એવીતો હાલત હતી કે તેના ડાકટરોએ તેને જાણાવીયું, કે જો અંદાજથી રેહશે નહીંતો તે બે મહીના પણ જીવશે નહીં. હીમત પકડીને એ સીખામણ પરમાણે તે ચાલીયો અને થોડા દીવસમાં તેને ઠીક માલમ પડીયું. થોડા વરસમાં તેની તનદરોસતી પાછી આવી, એટલુંજ નહીં પણ આગલના કરતાં વધારે જોરાવર થયો. સાઠ વરસ લગી આખા દાહાડામાં બાર ઐનસ ખોરાક અને તેર ઐનસ પાણીથી તે વધારે લેતો ન હતો. તે કઠણ ગરમી અને થંડીથી દુર રહેતો હતો; અને પોતાના હવસોને હૃદમાં રાખતો હતો; અને તેથી તન તેમ મન બે ઉસમતોલ રહેતાં હતાં. મોટી ઉમરે એક અગતના ધારા સંબંધી કજ્યામાં હારી ગયો અને જોકે તેની નીશફલીથી તેના બે લાઈ એ થોડી મુદતમાં મરી ગયા તોયપણ તે ધીરજ રાખીને રહેયો. એ ક વખત ગાંડીમાહેથી પડી ગયો અને થોડાના પગતલે અંપાયો અને તેથી તેના એક હાથ અને પગ ઉતરી ગયો; પણ તેની ઉપર તેણે ઉપાયો કીધા અને થોડી મુદતમાં પાછો આગલી હાલતમાં આવીયો. પણ સઉથી જાણુવા જે એ છે, કે જરે તે ૮૦ વરસનો હતો તારે તેના દોસતદારોએ તેને વધારે ખોરાક લેવાની ભલામણ કીધી; તે એવા વીચારથી કે હવે ઘડપણમાં તેને વધારે ખોરાકની જરૂર છે. જોકે તે જાણતો હતો કે બુઢાપા સાથે ખોરાક હજમીયત થવાની શક્તી પણ કમ થાય છે, અને ખોરાક વધારીયાને બદલે કમતી કરવો જોઈયે, તોય પણ તેઓની અરજને તે તાબે થયો અને પોતાનો ખોરાક ૧૪ ઐનસ અને પાણી ૧૬ ઐનસ કીધું. દશ દાહાડા એમ નહીં કી

ધું એટલામાં તેને માલમ પડીયું, કે તે આગલ જમ ખુશ અને ચ પલ રહેતો હતો તેને બદલે બેચેન અને ઉદાસ થવા લાગો. તે પછી તેને તાપ આવી કે જની બેમારીમાં ૩૫ દીવસ લગી રહેયો. પાછો અસલની માફક ખોરાક જરી કીધાથી તેની તબીયત પાછી સુધરી. તે ૮૩ વરસની ઉમરનો હતો તારે તે વગર મદદે થોડા ઉ પર ચહુડી શકતો હતો, અને ટેકડીઓ ઉપર ચહુડતો હતો. જોકે કોરનેરોએ પોતા ઉપર ખાવા પીવામાં હુદથી પણ જ્યાંદે અંદાજે કીધો હતો તોયપણ તેની તબીયતને એક વખત માફક આવીયો તે તેને જીંદગી લગી જવાબ આપીયો. પણ એટલા થોડા ખોરાક ઉપર દરે ક જણ રહી શકે નહીં.

જીંદગી લાંબી રાખવાને માટે ફ્રાન્સ દેશમાં એવો એક વખત હતો કે જારે લોકો ઉપરાસાપરી સંગરાહ મુકાવતા હતા અને જોલા બો લેતા હતા. એમ કેહેછે, કે બાદશાહ તેરમાં લુધને મરીયાની દ શ મહીના આગમન ૪૭ વખત સંગરાહ મુકી હતી, ૨૧૫ જોલાબ આપીયા હતા, અને ૨૧૦ વખત સફરામાં પચુકરીઓ આપી હતી. એથી કાંઈ પણ ફાયદો થયાને બદલે અવગુણ થતો હતો.

એ વખતે માણસની જીંદગી લાંબી કરવા અને બદનમાં કુવત પાછું લાવવા અને નહીં સારાં થાયે એવાં દરદો દુર કરવાને માટે એવો એક ઉપાયે સોધી કાઢાડીયો, કે જે આજ દીવસે પણ કોઈ કોઈ વખતે કાંમે લગાડવામાં આવેછે. તેઓ દરદીઓની નેસોમાં જાણુ વરોનું લોહી ભરવા લાગા. પેહેલાં તેઓએ જાનવરો ઉપર અખત રા કીધા; તેઓ બે નેસ ખોલતા હતા, એકમાં બીજા જાનવરનું લો હી ભરતા હતા અને બીજા નેસમાંથી તેનું પોતાનું લોહી વેહેવા દેતા હતા. એવા અખતરાથી કેટલાંએક બુઢાં અને નખલાં જાનવ રોને કુવત મલતું હતું. એ ઉપરથી તેઓએ માણસો ઉપર એ ઉપાયે કામે લગાડવાની હીમત ચલાવી. પારીસ શહેરમાં ડાક્ટર ડેનીસ અને એમરેજ એક દરદીમાં વીસ વખત મેંઢાંનું લોહી ભરીને અને એક વેલા માણસમાં એક વાછડાનું લોહી ભરી સારા કીધા. પણ એવા અખતરા ઘણાજ ખરાબ દરદવાલાં માણસોમાં કાંમે લગાડીયાથી કેટલાંએક મોહોત નીપજ્યાં અને એ પછી બીજાઓને એ ઉપાયે કામે લગાડવાની હીમત ચાલી નહીં. પણ હાલના વખતમાં એ ઉ

પાયે પાછો કાંમે લગાડવામાં આવીયોછે; એ ઉપાયેથી આગલ અવ
ગુણ થતો હતો, તેના કારણે માલમ પડીયાથી તે આજ ઘણો ફાયદેમં
દ માલમ પડીયોછે અને ઘણા જાન એ ઉપાયેથી બચીયાછે ? હાલ એ
ઉપાયે માતરે જાંહાં ઘણા લોહી જયાથી દરદી ધાસતીમાં આવી પડે
છે તેમાંજ વાપડવામાં આવેછે. એવી વખતે પાછું લોહી આપીયા
થી બદન ઉપર લોહી ગયાથી જે ખરાબ અસર થાયેછે, તે થતાં તરત અ
ટકેછે. ઇંગ્લંડ દેશમાં પેહેલાં ડાક્ટર લોઅર અને મી૦ એડમં
દ કીંગે ૧૬૬૬ ત્રી શાલમાં જાનવરોમાં એ અખતરો કીધો અને જ
રે પારીસથી ડાક્ટર ડેનીસના અખતરાની ખબર મલી તારે તેઓએ
પણ માણસ ઉપર અજમાયેશ કીધી. ડાક્ટર ડેનીસ અને એમરેઝના
અખતરાથી મોહોત નીપજ્યાથી પારલીયમેંટ તરફથી એ ઉપાયે કા
મે લગાડવાની મનાઈ થઈ. ડાક્ટર રીવાએ ઇટલી દેશમાં એ અ
ખતરા કીધાથી પોપ તરફથી મનાઈ કરવામાં આવી. છેલ્લે ઇંગ્લં
ડમાં ડાક્ટર બલનડેલે એ અખતરો નીશકલ થાયેછે તેનું કારણ સોધી
કાઢાડીયું. એ ડાક્ટરને માલમ પડીયું કે જાનવરોનું લોહી નેસ
માં નાખીયાથી નુકસાન થાયેછે કાંયેકે એ લોહી ઘણીજ બારીક નેસો
માં ફરી શકતું નથી. એટલા વીચાર ઉપરથી તેણે બીજાં માણસ
નું લોહી વાપડીયું અને તેમાં તેને ફતેહ મલી. હાલ ખરાબર સાં
ચાની મદદથી એક માણસનું લોહી બીજા માણસમાં નાખવામાં
આવેછે અને તેથી કાંઈ પણ નુકસાન થતું નથી. હીંદુસ્થાનમાં હ
જુર કોઈ પણ ડાક્ટરે એ ઉપાયે કામે લગાડીયો હોયે એવું લાગતું
નથી.

એ પછી બીજા ઉપાયે એવાતો કાંમે લગાડવામાં આવેયા કે જે
જીંદગી લાંબી કરેયાને બદલે ઉલટી ટુંકી કરતી હતી. એ વખતથી ત્રીમ
હકીમે એટલાતો નોકલી પડીયા અને દરેક જણ જીંદગી વધારવાની
દવાઓ અને જીંદગીના અમરતો ફરમાવા લાગ્યા કે તેથી લોકોને ઘ
ણી નુકસાની થતી ગઈ. એ વખતે મેસમર નામના ડાક્ટરે એક અ
જબ તરેહનો ઉપાયે દાખલ કીધો. વાએના શેહરમાં મેસમર રહેતો
હતો, તેણે દીવાલું કાઢાડીયું અને તેથી લોકોને વીસવાસ તે ઉપર
થી ઉઠી ગયો. નાચારી હાલતમાં તેણે પઈસા પેદા કરવાની એક યુક્તી
કીધી. તેણે લોહોચુંબો બનાવીયા અને તેઓ ગોઉટ, દાંતના દરદ, મા

થાનાં દરદો ઉપર અકસીરછે એવી ભલામણ કરીને પુશકલ વેચીયા. તેણે જોયું કે એમાં થોડી ઘણી ફતેહ મળી તેથી તેણે એક પગલું આગલ ભરીયું. તેણે લોકોને જણાવીયું કે હવે લોહોચુંબની કાંઈ ગરબ નથી, પણ તે પોતે જાતે એક મોટો લોહોચુંબછે અને પોતામાં લોહોચુંબની એટલીતો ખાશીયતોછે કે તે માતરે બીજાને અડકીયાથી, અથવા આંગલું દેખાડીયાથી અથવા માતરે તેની તરફ જોયાથી તેની અસર કરી શકેછે. તે લોકોના દાખલા જણાવા લાગો કે તેઓને અડકીયાથી અથવા તેઓ તરફ જોયાથી તેઓને જાણે લાકડીએ અથવા લોહોડાના કટકાએ મારીયા હોયે એવી અસર થતી હતી. એવા અખતરા કરવાને વાએના શેઠેરમાં તેને મનાઈ થઈ, તારે તાંહાંથી નીકલી જઈને પારીસ શેઠેરમાં ગયો, અને તાંહાં પેહેલવેહેલો પોતાના અખતરા બરાબર રીતે બતાવવા લાગો, અને તેમાં તેને અન્ય તરેહની ફતેહ મળી; દરેક જણ સાક્ષી થવાને માટે તેને હાથ તલે આવતાં હતાં અને દરેક જણ પોતે પણ તેમ કરી શકે એવી ખાહેશથી તાંહાં આવતાં હતાં. છેલ્લે તે એટલોતો હીમતથી જણાવા લાગો, કે ખોદાએ તેને માણસ જાત જે માઠી હાલતમાં આવી ગયુંછે તેને પાછો તાજે કરવાને માટે આ દુનીયામાં મોકલીયોછે; તેની સાબેતીમાં તેણે પોતાના એક ચેલાની મારફતે આ નીચે જણાવીઆ પરમાણેની જાહેર ખબર કીધી:—

“જુવો, એક સોધ, કે જે માણસોને અમુલીય ફાયદા કરશે અને તેને સોધી કાઢાડનારને હુમેશની કીરતી આપશે ! જુવો, એક સાધારણ ઉથલ પાથલ ! દુનીયામાં કાંઈ જુદાંજ માણસો વસશે, તેઓની છ'દગીમાં કાંઈ પણ નબલાઈ જેવું મલશે નહીં, અને દરદો શુંછે તે માતરે આગલી વાત ચાલતી આવેછે એવું સમજશે ! હુમેલની ધાસતી અને જણતી વખતનું દરદ માએને લાગૂશે નહીં, અને તેઓ વધારે જે રાવર છોકરાંએને જનમ આપશે, કે જેઓને અસલના લોકોના જેવું જોર અને હીમત આવશે. જાનવર, તેમ આડ પાત, એ લોહોચુંબની ખાશીયતથી દરદોથી દુર રહેશે, જાનવરોના ટોલાં વધતાં જશે, આડો ઉપર વધારે ખુબશુરત મેવા ઉગશે, અને માણસનું મન એની અસરથી વધારે અન્ય જેવી અસર બતાવશે અને કોણ જાણે એની અસર કાંહાંલગી પુગી શકશે ?” એ સઘલી ભલકા ભરેલી કબુલાતો જારે સરકાર તરફથી તેની ખોલને માટે એક કમીસન ઉલુ થયું તારે

સઘલી હવામાં ઉડી ગઈ. જે પરદો હતો તે ઉઘાડો પડીયો અને સઘલી ઠગાઈમાં માતરે એટલું જ જણાયું, કે બદનને તરેહવાર રીતે પકડીયાથી અથવા ઠોકીયાથી મન ઉપર થોડી ઘણી અસર થાયેછે, પણ એટલું ચોકસ થયું કે મનની નબલાઈ અને વીસવાસ અને આતુરતા સીવાયે તેની કદી પણ અસર જણાતી નથી; અને એની ખુબીથી જાંઘગી લાંબી થાયે એ કાંકાંછે.

માતર ગયે વરસે મુંબઈ શેહેરમાં કોઈ પરોક્ષસર ખુશોલ નામનો શખ્સ પોતાની ખુબીથી લોકોના મન અને તન ઉપર અસર કરવા નો કાંકો રાખતો હતો અને તરેહવાર અન્ય તરેહના અખતરા કરી બતલાવતો હતો, પણ તેમાં ઘણી ઠગાઈ હતી. વલી જે મનના ઘણા નબલા હતા તેઓ ઉપર સેહેન અસર થતી હતી.

એ ઉપરથી આપણા પોતાના દેશના હીંદુ વેરાગી લોકોની વાત યાદ આવેછે. ઘણા જાણે સાંભલીયું હશે, કે કોઈ વેરાગીએ કલાણા બચાંને અથવા મરદ અથવા ઓરતને એવું કરી મુકીયું અથવા તેની તરફ લીધું ફેંકીયું કે જ્યોતી તે પોતાની ખુશી ઉપરાંત તેની પછવાડે ગયાં હતાં અથવા તેના કહેયા મુજબ ચાલતાં હતાં. એ વાતમાં કાંઈ પણ સમાઈ હોયે, તો હલકાં મન ઉપર જોરાવર મન અસર કરી શકેછે, તેથી કદાચ તેની સમજ પડી શકે.

નવી સોધ.

ઈડાં તપાસવાનું હુથીયાર.

મી૦ સકાફરે એક હુથીયાર બનાવીયુંછે કે જેની મદદથી ઈડાંની હાલત તાજ, વાસી, અથવા કોહેલી એક પલમાં માલમ પડી આવેછે. એ હુથીયાર કામેરા ઓબ્સક્યુરાની ધપ પરમાણે બનાવીયુંછે. એક નાહાના બાકસમાં એક ઉપરથી અને એક બાજુએ ગરણીની મીસાલેનાં બે ભોક પાડેલાંછે. અંદરથી એક રીફ્લેક્ટર (ચક્રચકતી તકતી) મુકવામાં આવીયોછે. એક ગરણીમાં જે ઈડાંને તપાસવાનું હોયે તેને મુકવામાં આવેછે. દીવસમાં સુરજની રોશની અને રાતરે બતીની રોશનીની મદદથી તે જોવામાં આવેછે. રોશની ઈડાં માહુથી પ

સાર થઈને અંદરના રીફ્લેક્ટર ઉપર પડે છે અને તેના કીરણ એકઠાં થઈને બીજી બાજુની ગરનીનાં ભોક ઉપર આવીને પડે છે. એ ગરણીમાં જોયાથી ઇડાંની અંદરની હાલત આખેડુબ નજર પડે છે.

ઇડાં કેટલાં જલદીથી કોહી જાય છે અને કોહેલાં ઇડાં ખરીદવાથી કેટલા પઈસા બચાવવા જાય છે અને જારે તાજાં ઇડાંની ગરજ પડે છે તારે કેટલાં ઇડાં એક એક ઉપર કોહેલાં નીકલીયા કરે છે; કેટલી વેલા વાસી ઇડાં ખાવાં પડે છે અને કેટલીવેલા ઘણા જાણે મોટાં ખાણાના અરાબામાં કોહેલાં ઇડાં ખાયાં હશે, તેની સઘલાને ખબરે હશે. ઉપર જણાવેલા હુથીયારથી એ પીડાઓ તદ્દન નીકલી જશે તેમાં કાંઈ શક નથી અને તે એટલું સસતું છે કે તે સઘલાં કુટુંબોમાં રખાઈ શકાશે; અને પછી પઈસા બચાવવા જશે નહીં, એટલું જ નહીં પણ કોહેલાં અથવા વાસી ઇડાં આપણા નાસતા ઉપર કદી પણ જોઈશું નહીં.

ઈઠર સપરે.

ડા૦ રીચરડસને ક્લોરોફોર્મ, ઈઠર અને એવીજ બીજી દવાઓ, કે જોયે માણસને બેસુધી થઈ જાય છે અને દરેક લાગતું નથી, તે ઉપર તરેહવાર અખતરા અને તે ઉપરથી તરેહવાર નવી સોધો કરતા જાય છે. આજ લગી ક્લોરોફોર્મ સુંઘાડી માણસને બેસુધી કરીને વાહાડકાપ કરતા હતા. હાલ બે તરણ વરસ થયાં તેણે એવું સોધી કાહાડીયું છે કે જે ઈઠરને બદલના હરેક લાગ ઉપર ચોક્કસ રીતે લગાડી યો હોયે તે લાગ તદ્દન સુત મારી જાય છે અને તે ઉપર છરી ફેરવી જાયે તે લાગતું નથી. તેણે એક સેહેલ હુથીયાર બનાવીયું છે, કે જેની મદદથી એક નવીને છેડે બારીક સુરાઓ માહેથી ઈઠર ઝીણી ધારમાં જોરથી નીકલે છે. તે બદલના લાગ ઉપર લાગીને એટલી તો થંડી પેદા કરે છે કે તેથી તે લાગ ઉપરની નેસો (નરવ) સુત મારી જાય છે; પણ એથી કાંઈ પણ ખરાબ અસર થતી નથી ઇયા કાંઈ પણ પછવાડે રહી જતી નથી.

પરચુટણ.

મુંબઈમાં વરસાદ—ગયાં પચીસ વરસમાં એટલે ૧૮૪૩ થી તે ૧૮૬૭ લગી મુંબઈ શહેરમાં તરણ જુદે ઢંકાણે દર જુદે મહીને આ નીચે જણાવી યા પરમાણે વરસાદ પડીયો હતો.

હાલ માં જાણી	જુલાઈ.	આગસ્ટ.	સપ્ટેમ્બર.	ઓક્ટોબર અને નવેમ્બર.	જાન્યુઆરી અને ફેબ્રુઆરી.	માર્ચ.	એપ્રિલ.	મે.	જુન.
૪૩—૮.૩૩	૨૨.૪૮	૧૮.૨૦	૮.૦૦	.૨૫	૫૮.૨૭	—	—	—	—
૪૪—૧૪.૧૭	૩૫.૫૨	૬.૫૫	૮.૧૬	—	૬૫.૪૦	—	—	—	—
૪૫—૧૮.૭૦	૨૦.૪૪	૬.૫૬	૮.૦૩	—	૫૪.૭૩	—	—	—	—
૪૬—૩૧.૭૧	૪૦.૫૬	૫.૬૦	૮.૪૫	૧.૧૬	૮૭.૪૮	—	—	—	—
૪૭—૩૫.૪૭	૧૬.૮૦	૮.૮૨	૫.૮૦	.૩૨	૬૭.૩૧	—	—	—	—
૪૮—૪૨.૩૭	૧૩.૮૩	૭.૮૭	૪.૦૧	૫.૨૪	૭૩.૪૨	—	—	૭૩.૮૫	૮૬
૪૯—૨૨.૮૨	૫૧.૬૮	૧૩.૬૬	૨૮.૬૫	૧.૦૭	૧૧૮.૮૮	—	—	૧૧૪.૫૭	૧૦૦
૫૦—૧૭.૬૮	૧૮.૧૩	૬.૩૮	૪.૫૬	૩.૩૮	૫૧.૧૫	—	—	૫૦.૩૩	૧૦૪
૫૧—૨૫.૦૬	૪૭.૦૨	૨૦.૦૧	૩.૮૮	.૧૧	—	—	—	૮૬.૦૮	૮૧
૫૨—૨૨.૦૭	૨૨.૧૭	૧૧.૧૫	૧૨.૬૮	૧.૧૮	—	—	—	૬૮.૨૬	૮૮
૫૩—૩૩.૭૨	૧૨.૮૨	૬.૦૫	૮.૮૮	—	—	—	—	૬૨.૪૮	૮૫
૫૪—૧૬.૩૪	૩૮.૮૫	૩.૮૦	૧૩.૬૧	૮.૩૩	—	—	—	૮૨.૧૩	૧૧૬
૫૫—૨૦.૧૮	૧૧.૮૦	૩.૭૫	૫.૨૮	.૦૬	—	—	—	૪૧.૮૦	૮૧
૫૬—૨૬.૭૮	૨૪.૪૮	૬.૭૩	૭.૭૬	.૧૮	૭૧.૦૮	—	—	૬૫.૮૩	૧૧૦
૫૭—૮.૮૨	૮.૭૪	૧૫.૬૩	૧૪.૧૬	૨.૮૩	૭૮.૨૩	૬૨.૮૫	૫૧.૧૮	૧૦૬	૧૦૬
૫૮—૧૬.૨૦	૧૮.૧૨	૭.૪૭	૧૫.૪૮	૩.૧૭	૬૧.૮૦	૬૦.૭૫	૬૧.૪૫	૧૦૬	૧૦૬
૫૯—૨૬.૮૩	૨૮.૮૫	૧૪.૫૮	૫.૮૪	૧.૨૦	૮૧.૮૪	૮૦.૨૨	૭૭.૫૧	૮૩	૮૩
૬૦—૨૨.૭૧	૨૨.૨૧	૭.૦૩	૮.૧૫	૨.૫૦	૭૪.૬૫	૬૮.૮૬	૬૧.૬૦	૮૬	૮૬
૬૧—૨૭.૮૧	૩૮.૬૧	૩૬.૩૫	૩.૧૩	—	૧૦૬.૦૮	—	૧૦૬.૦૮	૮૪	૮૪
૬૨—૨૨.૪૩	૧૫.૮૨	૧૩.૬૫	૨૪.૫૬	.૩૮	૭૬.૫૬	૭૩.૪૩	૭૬.૮૪	૧૦૦	૧૦૦
૬૩—૩૧.૫૬	૨૬.૮૮	૧૩.૩૫	૮.૫૩	—	૮૦.૩૩	૭૪.૫૦	૮૦.૩૩	૮૮	૮૮
૬૪—૨૫.૬૫	૧૩.૭૨	૧૧.૪૨	૫.૨૧	૧.૪૦	૫૬.૦૦	૬૨.૦૮	૫૭.૪૦	૮૫	૮૫
૬૫—૧૪.૨૩	૧૬.૪૪	૩૮.૩૧	૩.૫૮	૫.૪૨	૭૩.૬૬	૭૮.૮૮	૭૬.૪૮	૮૬	૮૬
૬૬—૧૬.૬૮	૪૭.૮૭	૨૩.૮૭	૨.૫૮	—	૮૨.૩૮	૮૪.૦૮	૮૦.૫૮	૧૦૪	૧૦૪
૬૭—૧૨.૪૫	૩૭.૧૭	૧૭.૬૪	૭.૨૮	.૮૮	૭૫.૬૪	૭૦.૫૮	૫૮.૦૧	૧૦૧	૧૦૧
સરાસરી૨૨.૫૬	૨૬.૧૭	૧૭.૦૩	૮.૨૨	૧.૬૧=૭૬.૫૮	—	—	—	૮૮	૮૮

એ ટીપ ઉપરથી માલમ પડે છે કે મુંબઈમાં દર વરસે સરાસરી ૭૬.૫૮ ઇંચ વરસાદ પડે છે. સઉથી વધુ વરસાદ ૧૮૪૮ માં ૧૧૮ ઇંચ અને સઉથી ઓછો ૧૮૫૫ માં માત્ર ૪૧ ઇંચ પડીયો હતો. સઉથી વધારે વરસાદ જુલાઈ મહીનામાં પડે છે. સઉથી વધારે ભાયેખલામાં, તેથી ઉતરતો કોટ અને તેથી ઉતરતો કોલાખે પડે છે. કોલાખે સઉથી ઓછો પડે છે તેનું કારણ

એકે તાંહાંથી વાદલાં પવને ધસડાઈ જાયેછે. જાંહાં જડપાન પુશકલ હોયેછે, જેમકે ભાંયેખલા તરફ, તાંહાં વધુ વરસાદ પડેછે.

વીજલીથી થતી ખરાબી—ગયા મહીનામાં વરસાદ, વીજલી અને ગગરાટના તોફાણુ સાથે, સીર થયો હતો. એ વીજલીના તોફાણુથી એક વા હાણુનું એક દોલ કે જે ઉપર વીજલીનો તાર મુકલો નહીં હતો તેના ટુકડે ટુકડા થઈ ગયા અને જે બીજા દોલો ઉપર તાર મુકેલા હતા તે ખંચી ગયા. ખંખાલામાં એક ઘેર ઉપર વીજલી લાગી અને થોડી બારીબારણાને નુકસાન થયું હતું. ખરડીમાં એક આયા બચાને રમાડતી હતી, તેને વીજલીનો આંચકો લાગે, પણ બચાને કાંઈ પણ મોટા ભાયેગે અલવલ આવી નહીં. ઘેરો અને વાહાણો ઉપર વીજલીના તાર મુકવાના કેટલા ફાયેદાછે, તે આએ તોફાણુથી થયેલી નુકસાનીથી સમજ પડશે. મુંબઈમાં દરેક ઈમારતમાં વીજલીનો તાર ગોઠવવાની કેટલી જરૂર છે !

બચાંની જાતી—મા બાપની ઉમર ઉપર બચાંની જાતી છોકરો અથવા છોકરી થશે તે ઘણે દરજે આધાર રાખેછે. જરમની દેશમાં મીં હોફા કરે અને ગરેટ ખરીદનમાં મીં માડલરે થોડીએક અજમાયેશ ઉપરથી આ નીચે જણાવીયા પરમાણેનું પરીણામ સોધી કાઢાડીયુંછે, અને એઉ પરીણા મા એક મેકનેઘણાખરા મલતાં આવેછે તેથી એ બાબદ ઉપર વધારે ભરૂ શા આવેછે. દર ૧૦૦ છોકરીએ નીચે જણાવેલા છોકરાઓનું પરીણામ હતું.

	હોફાકર.	સાડલર.
માએ કરતાં બાપ નાહાની ઉમરનો...	૯૦.૬.....	૮૬.૫
માએ અને બાપ એકસરખી ઉમરના	૯૦.૦.....	૯૪.૮
૧ થી તે ૬ વરસે બાપ વડો.....	૧૦૩.૪.....	૧૦૩.૭
૬ થી તે ૯ "	૧૨૪.૭—૬ થી ૧૧.....	૧૨૬.૭
૯ થી તે ૧૮ "	૧૪૩.૭—૧૧ થી ૧૬ ..	૧૪૭.૭
૧૮ અને વધારે "	૨૦૦.૦—૧૬ અને વધારે	૧૬૩.૨

એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે બાપની ઉમર જેમ વધારે હોયેછે તેમ છોકરાનો જનમ વધતો જાયેછે, અને તેની પુરવારીમાં આખા યુરોપખંડમાં દર ૧૦૦ છોકરીએ ૧૦૬ છોકરા જનમેછે તેથી સાબેત થાયેછે, કાંયેકે તાં હાંના લોકોની રીતભાંત એવીછે કે પરણતાં જોડામાં મરદ ઘણું કરીને ઓરત કરતાં વડો હોયેછે. મરદની ઉમર વારેઘડીયે ઓરત કરતાં વધુ હોયેછે પણ જો મરદ કરતાં ઓરતની ઉમર વધારે હોયેતો જનમતું બચું ઘણું કરીને એજ ધારા પરમાણે છોકરી હોવી જોઈયે.

ચંરચા પતરીઓને બખર.

એક ઘરાક—જોલાખની ભુકી સમજીને, આસરે એ તરણુ ગરે ન સોમલ ખવાઈ ગયો અને તેથી કાંઈ પણ ખરાબ અસર થઈ નહીં

એ વાત માનવામાં આવતી નથી. તમે કાંઈ પણ બુલ કરતા હશો. જો પેહેલાંથી સોમલની ખરાબ અસર થાયે નહીં તો પછવાડેથી તે નુકસાન કે જે એવી વધી રાખવી નહીં.

ખોલાસે ઈનતેજાર—જુવાનીમાંથી અસમાં પેહેરવા કે ઘડપણમાં લેવા પડે નહીં એ વીચાર ગલત છે. વગર કારણે અસમાં પેહેરવા આંખને નુકસાનકારક છે.

માથાં ઉપર ખાલ રાખવા જરૂર છે. તેની ગરમી આંખને પોહાંચે છે એ વીચાર ગલત છે. ખાલ ઉલટી ગરમીને ભિન્ન તરફ પેસવા દેતી નથી.

Faith. સવાલ કરે છે, કે “જત તમે લખો છો કે વારેઘડીએ માણુ સો જોલાખ લીયેતો તે કાયેદા ભરેલું નથી; પણ જરૂર કેટલાંએક છેાકરાંએ અને માણુસોની એવી તખીયેત હોયે છે કે તેઓ હમેશાં સારી હાલતમાં હોવા છતાં, હમેશની માફક ખાતાં છતાં, તેઓને તરણ અથવા ચાર દીવસે એક વખત પેટ આવે છે અને તે પણ સાફ નહીં; તારે તે લોકોને વાસતે જો લાખ સીવાએ ખીજો શું ઉપાયે કરવો જોઈયે ? ” પેટ એ રીતે તરણ ચાર દીવસ લગી કબજ રહે છે તેનું કારણ સોધવું જોઈયે. ઘણું કરીને આ રાકમાં ખાંમી હોયે છે; ખારાકમાં કેટલીએક જાતની તરકારીઓ લેવાની જરૂર છે; તેથી માંદો નરમ રહે છે. કોઠા વારેઘડીએ જોલાખ લેતાં હકીલો થઈ જાયે છે અને તે મટાડવાને માટે જોલાખ લીધાથી ઉલટી નુકસાની થાયે છે. જરૂરીયાત કસરત નહીં લેવાથી કોઠા કબજ રહે છે. એ સીવાએ ખીજાં ઘણું કારણો છે તે જોગવાઈએ સમજવશું.

M. D. C. પુછે છે કે “પગ ગરમ રાખવાને માટે હમેશ રાત અને દાહાડો પગમાં ઈસટાકીન રાખવાં કે નહીં ? રાતના ઇસટાકીન પેહેરી સુતાથી ઘનિ છે ધયા કાયેદા છે ? ” સટાકીંગઝથી પગની સફાઈ તેમ ગરમી સચવાયે છે, તેથી હમેશ રાત દાહાડો પેહેરી રાખવાં. જો ખીજાનામાં પગ વીટાલીને સુવાની ટેવ હોયેતો સટાકીંગઝ પેહેરવાની કાંઈ જરૂર નથી; પણ પેહેરીને સુતાથી કાંઈ ઘેરકાયેદા પણ નથી; કાયેકે ઘણી વેલા એવું બને છે કે ઓઠ ણું ઉંઘમાં નીકલી જાયે છે અને પગ ઉઘાડા પડે છે અને તે વખતે જો તે ઉપર પવન ફુકે છે તો નુકસાન કરે છે. કોઈ સવાલ કરે, કે કાંઈ લખો માણુસો સટાકીંગઝ જેવી ચીજ કાંઈ જાણતાં જ નથી અને તેઓના પગની ગરમી કેમ સચવાયે છે ? યાદ રાખવું કે “ટેવે છે તે ખીજા કુદરત છે,” અને વગર સટાકીંગઝ વાલાને તે વગર કાંઈ અડચણ પડતી નથી; પણ જે શખ્સને સટાકીંગઝ પેહેરવાની ટેવ હોયે તેણે એ વીશેની સંભાલ રાખવી જરૂર છે.

P. R. મોહાડાં ઉપર ખીલ થાયે છે તેની સમજ અને ઉપાયે જોગવાઈએ.

ચુક.

પાને ૧૯૪ મે તાઉનહાલમાં નવ મનલાઈટ લખી છે તેને બદલે દશ ગણવી; અને તેજ પરમાણે બાકીના હીશાખમાં ફેરફાર કરવો.

તંનુદરોસતી.

આગસ્ટ ૧૯૬૮

મુંબઈ રોડેરની જાહેર ઈમારતો.

થીયેટર હાઉઝ—(નાટકશાળા.)

મુંબઈમાં માતરે એક જ નાટકશાળા ગરાંટરોડ ઉપર છે. એ ઘર થીયેટરને લાયક છે કે નહીં, એટલે તેમાં જટલાં માણસો ખેસવાની ગોઠવણ કીધી છે તે પરમાંણે જગા બસ છે કે નહીં, હુવાને મારે આવ જાવનો મારગ કેવી રીતનો છે, રોશની કેટલી બલે છે અને તેથી કાંઈ અવગુણ થાય છે કે નહીં, તે સઘણું તપાસી જોઈયે.

એ ઘરના મોટા બે ભાગ કીધા છે. એક ભાગ ખેલાડીઓના કામને મારે જુદા કરવામાં આવીયો છે; એ ભાગ સાથે આપણને કાંઈ કામ નથી. બીજા ભાગમાં લોકોને ખેસવાને મારે ગોઠવણ કીધી છે. એ ભાગ આપણે તપાસી જોઈયે કે તે લોકોને એકઠાં થવાને મારે લાયક છે કે નહીં. એ ભાગ ૫૫ ફીટ લાંબો, ૪૦ ફીટ પોહોલો, અને ૩૦ ફીટ ઉંચો છે. એ ભાગના બીજા તરણ ભાગ કરવામાં આવીયા છે. જમીનથી ૮ ફીટ ઉંચાઈએ એક ફરતી ૧૨ ફીટ પોહોલી ગાલરી બનાવી છે. એ ભાગનું બાકી કરીને નામ આપીયું છે. એની ૧૧ ફીટ ઉંચાઈએ, ૭ ફીટ પોહોલાઈની બીજી ફરતી ગાલરી બાંધી છે. બાકીની જગા સઘલી ખોલી છે. હવે એ તરણ ભાગો છુટા છુટા તપાસીયે.

સહથી હેઠલની જગાના ફરતા ગોલ આકારમાં થાંભા ગોઠવીને બે ભાગ કરવામાં આવીયા છે. આગલા ભાગને સટાલઝ, અને પાછલા ભાગને પીટનું નામ આપીયું છે. સટાલઝ ૩૭ ફીટ લાંબો,

થી, અને તેથી ઉતરતી થાના, પુણા, સુરત, કછ, ધંતીયાદી તરફથી આવી હતી. થાના (કોકન), રતનાગીરી, શોલાપુર, સતારા, પુણા, અહમદનગર, નાસીક, ખાનદેશ, માલવન, અને કોલાપુર તરફથી મરાઠા લોકોની સહથી મોટી સંખ્યા, એટલે નજદીક સેંકડે ૪૫ જાણ, આવીયા હતા. સુરત, ભરૂચ, ખેડા, અને અહમદાબાદ, તરફથી ગુજરાતી બોલનારા આવીયા હતા. બાહર દેશાવર ખાતેના ખાતરે સેંકડે ૨.૪૭ હતા, તેમાં અરધાઅરધથી વધારે આરબ અને યુરોપીયન લોકો હતા.

એ ઉપરથી માલમ પડેછે, કે મુંબઈ શહેરના ખુદ રહેવાસીઓ ઘણા થોડાછે, પણ દેશાવર ખાતેથી મોટી સંખ્યા આવીને તેને એક આબાદ શહેર બનાવીયુંછે. હીંદુસથાનથી બાહર દેશાવર ખાતેના ઘણા જીવ લોકોછે; જો એ સંખ્યા વધેતો અરેબર મુંબઈ વધારે આબાદ થાયે.

પાણીને ગાલીને સાફ કરવાની રીત.



ગયા આંકમાં પાણીને ગાલીયા વગર તરેહવાર રીતે સાફ કરવાની યુક્તિઓ બતલાવી હતી. મુસાફરીમાં અથવા જાંહાં ગાલવાની યુક્તિઓ બની શકે નહીં તાંહાં એ રીત વાપડવામાં આવેછે, પણ પાણી સાફ કરવાની સહથી સરસ રીત તેને તરેહવાર ચીજો માહેથી ગાલીને વાપડવામાં આવેછે. જાંહાં પાણીનો મોટો જથ્થો ગાલવાના હોય છે અને ટાંકીઓમાં એકઠું કરી રાખવું હોયછે, જેમકે લશકરના ખપ માટે, તાંહાં પેહેલાં એક ટાંકીમાં પાણી એકઠું થવા દેછે કે જથી સઘ લોકો કચરો હેઠે બેસેછે અને પછી તેને ફરેલ, રેતી અને કોલસાના પર માહેથી ચહડતું અથવા ઉતરતું અથવા ખેડ રીતે પસાર કરીને પછી જીદી જીદી ટાંકીઓમાં એકઠું કરીને વાપડવામાં આવેછે. રેતીની ખુબી એવીછે કે તે સેંકડે ૫ લાગ કોહેલી વનસપતીના તારાજ કરેછે અને સેહેજ ખાર દુર કરેછે.

જાંહાં પાણી થોડું ગાલવાનું હોયછે, જેમકે દરેક ઘરના ખપને માટે અથવા એક ઘરમાં જીદા જીદા ઓરડામાં વસનારના તરત ખપને

માટે જોઈયે, તાંહાં ગાલવાના વાસનો, જેને ફીલ્ટર કરીને કેહેછે તે વા પડવો. એ ફીલ્ટરમાં તરેહવાર ચીજોના પર કરવામાં આવેછે, જેમ કે જાનવરના હાડકાંનો અથવા લાકડાંનો કોલસો, કોલસો અને સોડા ખારતી મેલવની, લોહાયુંબની ખારીક લુકી, ફલાનેલ, ઉન, વાંડલુ; કે રેલ ઇતીયાદી. એ સઘલી ચીજોમાં કોલસો વાપડવામાં સઉથી સર સછે. કોલસાની એવી ખુબીછે કે તે પોતાના સુરાખોમાં આકર્શીજન હવા પુશકલ રાખેછે અને તે હવા કોહેલી જાનવરી તથા વનસપતી વસતુને તારાજ કરેછે; એટલુંજ નહીં પણ દરેક જાતનો કચરો તે પોતાના સુરાખો માહેથી પસાર કરવા દેતો નથી; એટલા માટે પાણી સાફ કરવાને માટે કોલસા જેવી ઉપયોગી ચીજ થોડીજ હશે. તે સેંકડે ૮૮ લાગ કોહેલી વનસપતીને તારાજ કરેછે અને ૨૮ લાગ સઘલી જાતના ખારના દુર કરેછે. નજદીક સેંકડે ૭૧ લાગ નીમકના, ૮૧ લાગ ચુનાના ખારના તે દુર કરી શકેછે. હાડકાંના કોલસાનો એક લાગ પોતાના વજન કરતાં ૧૩૬ ઘણું અથવા લાકડાંનો કોલસો ૧૧૬ ઘણું ગમે તેવું ખરાબ પાણી ચોખું કરી શકેછે; પણ જે પાણી થોડું પણ ઠીક હોયેછે તે ૬૦૦ ઘણું વજનમાં તે સાફ કરેછે, એટલે એક રતલ કોલસો ૬૦૦ રતલ અથવા ૬૦ ગાલન પાણી જેવું જોઈયે તેવું સાફ કરી નાખેછે.

લાકડાંના કોલસા કરતાં હાડકાંનો કોલસો ઘણો એ બાબદમાં ખુબીવંતોછે; અને સઉથી સરસ ફીલ્ટરોમાં એ કોલસો વાપડવામાં આવેછે. કોલસાનું પર ઘણું જાડું હોવું જોઈયે અને ખુબ ચાંપીને લેવો જોઈયે. હાલ કોલસાના ઘટ જડા લાથા બનાવવામાં આવેછે અને તેની વચોવચથી ચરધી જડાઈ લગી એક ખારીક કાચની નલી જાયે એટલું ભોક પાડેછે; નલીના ઉપલા છેડામાં એક ખારીક સુરાખ હોયેછે. ફીલ્ટરની વચમાં એક પર મુકીને બે લાગ કરવામાં આવેછે. એક લાગમાં એ કોલસાનો લાથો મુકવામાં આવેછે; બીજો લાગ ગાલેલું પાણી એકઠું કરવાને માટેછે; વચલા પરમાં વચેથી એક ગોલ સુરાખ હોયેછે તેમાં એક બુચ મજબુત બેસાડેછે. બુચમાં સુરાખ પાડીને પેલી કાચની નલી પસાર કરેછે. એ નલીના ઉપરના છેડા ઉપર પેલા કોલસાનો લાથો મુકેછે. નલીના બીજા છેડા ફીલ્ટરના નીચલા લાગમાં ઉતરેછે. ઉપલા લાગમાં ગાલવાનું

પાણી નામવામાં આવેછે; તે પાણી કોલસાના સુરાખોમાંથી પસાર થઈને પેલી કાચની નલીના છેડાના સુરાખ માંથી બીજા ભાગમાં ઉતરેછે. એ પાણી ચોખું અને પીવાને લાયક હોયછે. થોડા વખતમાં કોલસાનો ગુણ કમતી થાયછે, એટલા માટે જરૂર છે કે તેને બાહર કાઢાડીને હવામાં થોડો વખત લગી રાખવો અથવા તેને થોડો ગરમ કરવો; તેથી તેની ખુબી આગલતા જીવી જાય. એ ઉપાયેથી એક કોલસાનો લાથો હમેશાં કાંમમાં લાગશે. પણ એ ઉપાયે કરવાને કદી પણ ભુલવું નહીં; નહીંતો પછવાડેથી પાણી મતમાતની રીતે ચોખું થઈ શકશે નહીં.

એમ કહેછે, કે જો કોલસો પુશકલ હોયછે તો દરીયાના ખારાં પાણીના કેટલોએક ખાર દુર કરી શકેછે અને વાઈન દારૂ સાથે તે પીવાને લાયક થાયછે.

ફ્રાંસ દેશમાં મોઠા કુવીલે ફીલ્ટરમાં પાણી ગાલવાને માટે નવ પર વાંદલાના બનાવીને તેમાં કરેલ અને કંકરના બારીક કટકાઓ ગોઠવીને વાપડવાની લલામણ કરેછે. મોઠા સુએએ એક બીજા યુક્તી કીધીછે. ઉત્તર પેહેલાં ફટકી અને કરીમ આફ તારટરના પાણીમાં ઉકાલીને, પછી તેને ખાયફલના પાણીમાં રંગીને અને સોડાખારના પાણીમાં ઘેઈને તેના નાહાના પર અને ખાંગાં બનાવીને ફીલ્ટરમાં પાણી ગાલવાને માટે વાપડેછે.

આપણા શેહરનું વેહારનું પાણી ગલાયા વગર આવેછે અને જો કે તે પીવાને લાયક છે, તોયપણ તેને વાપડીયા આગમજ કોલસાના ફીલ્ટર માંથી ગાલીને પીવામાં ઘણી સલામતી છે.

આપણા લોકો તરેહવાર જાતના કુળ વાપડેછે તે માતરે પાણીને થંડું કરેછે પણ તેને કાંઈ પણ રીતે સાફ કરતા નથી. પાણીને પેહેલાં ગાલીને પછી કુળમાં ભરી રાખવું સાચું છે.

આપણા લોકો ફીલ્ટરોની ખરી ખુબી સમજતા નથી; તેઓ પાણી થંડું કરવા ઉપર વધારે ઘેયાંત આપેછે; પણ જાણવું કે થંડાં પાણી કરતાં ગાલેલું પાણી વધારે ફાયદાકારક છે. દરેક ઘરમાં ફીલ્ટરની જરૂર છે.



ગોઠનો એક અંજળ બિંધાયે.

એક વારતા.

(સાંધણ પાને ૨૦૮ થી.)

એ પરમાણુ તેને એક પાસેના ઓરડામાં લઈ ગયા, તાંહાં એક શાદાં બીછાના સીવાએ બીજી કાંઈ પંણુ સામાન માલમ પડતો ન હોતો; બીછાનાનું ગોઠડું એટલુંતો કઠીણ હતું કે જાણે જમીન ઉપર સુતા હોયે. એ જોઈને પેલા ઘરસથ ઘણા ગુસો કરીને બોલીયો, “અરે અંડાલ ! તારો શેઠ મને એવા કંગાલ, જમાં કુતરાં વસે એવા ઓરડામાં મને કેદ રાખવાને હીમત કરે એવું કદી પણ હોયેજ નહી ! મને જલદીથી બીજી ઓરડો દેખાડ !” ચાકર ઘણા નમનતાઈથી બોલીયો, “સાહેબ, હું દીલોજનથી દલગીર છું, કે એ ઓરડો તમને પસંદ પડતો નથી, પણ હું પકી રીતે ચોકસાઈ કે હું મારા શેઠના હોકમને ભુલી ગયો નથી; અને તમારે ખાટે મને એટલુંતો માનછે કે જાંહાં તમારા કીમતી જીવને લગતું કાંઈ પંણુ હોયે તે બાબદ વીશે એક ઘડીવાર પણ હોકમથી ઉલટો ચાલું નહી.” એમ કહીને ઓરડો છોડીને બાહર ગયો અને બાહરથી બારણું બંધ કરીને પેલા ઘરસથને પોતાના વીચાર સાથે બેચાલ કરતો સુકીયો. પેહલા બેચાલ ખુશ નહી હતા; પણ જ્યારે જોયું કે હવે કાંઈ ઉપાયે રહેયો નથી તારે પોતાના કપડાં કાહાડીને પેલાં કંગાલ બીછાના ઉપર પડીયો અને ડાકઠર અને તેના આખા કુટુંબ ઉપર વેર લેવાના વીચારમાંજ ઉંઘાઈ ગયો.

તે એવોતો ભર ઉંઘમાં ઉઘાયો કે સહવાર લગી રાતનાં એક વખત પણ ઉઠીયો નહી. એ પછી ડાકઠર તેના ઓરડામાં આવીયો, અને ઘણી નરમાસ અને લલમનસાઈથી તેની તનદરોસતીની હાલત પૂછી. તે ખરેખર ઘણા ખરાબ મીઝનમાં ઉંઘાઈ ગયો હતો ખરો, પંણુ રાતની ઉંઘથી તેનું મન ઘણું તામોસ થયું હતું અને તેની અસર ડાકઠરની ઘણીજ નરમાસથી વધારે થઈ. એથી કરીને સારા મીઝનમાં ડાકઠરને જવાબ આપીયો, અને માતરે સઘલી સગવડની સાદાઈ વીશે ફરીયાદ કરવા લાગો.

ડાકઠરે-જવાબ આપીયો, “મારા પેયારા સાહેબ, મેં તમારો સા

થે આગલથી એવો બંદોબસત કીધો નહી હતો, કે તમે હું જમ ક હું તે પરમાણે આલો ? તમે એવું વીચારોછો કે તમારી તનદરોસતી સુધારવાના ખેયાલ સીવાએ મારા મનમાં કાંઈ બીજી મતલબછે ? મારી ચાલચલણ, જે ખુબ અનુભવ ઉપર આધાર રાખેછે, તેના કારણે તમે દરેક બાબદમાં સમજી શકો એ મુશકેલછે. તોયપણ, આએ બાબદમાં, હું તમને જણાવું છું, કે મારા બીછાનામાં પણ દવાઓના ગુણછે; અને તમે રાત સારી રીતે પસાર કીધી તે ઉપરથી તમારી તે વીશેની ખાતરી થઈ હશે. એ ખુબી નરમ રેસમ અથવા પીછમાં અપાઈ શકાતી નથી અને તેટલા માટે મારી પોતાની મરજી ઉપરાંત તમને એવાં સાદાં બીછાના ઉપર સુવાડવાની ફરજ પડીછે. પણ સાહેબ હવે ઉઠવાનો વખત થયોછે.

એમ કહીને આકરને બોલાવીયો. તેની મદદથી પોતાનું હાથ મોઢાડું ઘોઈને કપડાં બદલીયાં. નાસતા ઉપર તેણે વધારે સારાં ખાણાંની આશા રાખી, પણ તેના રખેવાલે એક રોટીનો કટકો અને થોડી કાંજી સીવાએ બીજી કાંઈ પણ ખાવા દીધું નહી.

નાસતા પછી, ડાક્ટરે પેલા ઘરસથને કહીયું કે તેના હાથ પગ દરસત કરવાને માટે હવે વખત આવીયોછે. એમ કહીને તેને એક ઓરડામાં લેઈ ગયો અને તાંહાં તેને ઉભું રહેવાને કહીયું. પેલા બોલીયો “ એતો થવું મુશકેલછે, કાંયકે આજ તરણ વરસ થયાં મારો એક પગ પણ ચાલતો નથી. ” ડાક્ટરે જવાબ દીધો, “ તારે તમારી કુબડી ઉપર ટેકો અને દીવાલને અર્થીંગીને ઉભા રહેા. ” પેલા ઘરસથે તેમ કીધું, તેવામાં ડાક્ટર એકદમ ઓરડા માહેથી બાહર નીકળીને બારણાને તાડું દીધું. થોડો વખત નહી થયો, તેવામાં પેલા ઘરસથને માલમ પડીયું કે ઓરડાની ભોંયે લોહોડાના પટાઓની બનાવેલી હતી અને થોડા વખતમાં તેને પગને તલીયે ગરમી લાગવા માંડી. તેણે ડાક્ટર અને તેના આકરને બોલાવીયાં પણ કાંઈ વલીયું નહી; પછી મોટે આવાજ પોકારવા અને ધમકી આપવા લાગો, પણ તે પણ નકામું ગયું. તે બકવા લાગો, ગાલો દેવા લાગો, પછી કબુલાતો કરવા માંડી અને કાલાવાલા પણ કરવા લાગો, પણ કોઈ તેને મદદે આવીયું નહી અને દરપલે ગરમી વધવા લાગી. છેલ્લે, તેને એક પગ ઉપર કુદવાની ફરજ પડી અને તેણે ધારીયું હતું.

તેના કરતાં તે સેહેલાઈથી બની શકીયું. થોડા વખતમાં બીજી પગ બલવા લાગો તેથી બીજા પગ ઉપર કુદીયો. એ પરમાણુ તે જાંઠાં સુધી તેના બદનના દરેક ભાગો ને કેટલાંએક વરસો થયાં કસાયા નહીં હતા તે થાકી જવા ઉપર આવીયા અને આખા બદનમાં પુશકલ પસીના પડીયો તાંહાંસુધી તે એક પછી એક પગ ઉપર કુદાયા કીધો.

જારે ડાકટરે જોયું કે તેને માટે કસરત એટલી પુરતીછે તારે આર ડામાં બેસવાને માટે એક ખુરશી મોકલી અને જમીનને આસતે આસતે થંડી પડવા દીધી. એ પછી પેલા આજારી માણસને આ સાયેશની ખરી ખુબી અને સુખ માલમ પડીયું. તેણે તે મેહેનત કરીને મેલવી હતી અને તે વગરે તે કદી પણ ખુશ અથવા ફાયેદાકારક હોયે નહીં.

બપોરના આણા ઉપર ડાકટર પાછો સામેલ થયો અને તેની સાથે જે છુટ લીધી હતી તેની હજારો હજાર માફી માંગી. એવી માફી તેણે ગંભીર નરમાસથી કબુલ કીધી; તોયેપણુ આણામાં રોસટ ચીકન જોઈને તેનો ગોસો નરમ પડીયો. તેને હવે, કસરત અને અંદાજથી, આણામાં લેહેનત મારવા લાગો, કે જે આગલ કદી પણ લાગી ન હતી; અને હવે ડાકટરે તેને પાણી સાથે થોડો વાઈન લેવાને લલામણુ કીધી. તેની ઉપર એટલો આંકસ હોવાથી તેના મીજાનને એટલું તો કંટાલા ભરેલું લાગતું હતું, કે એક મહીનો જાણે કે એક વરસની મીસાલે ગયો. જારે મહીનો પુરો થયો અને તેના આકરો તેનો હાકમ લેવાને માટે આવીયા, તારે ડાકટરની અથવા તેના કુટુંબની રજા લીધા વગર તરત પોતાની ગાડીમાં પડીને ઘર તરફ હંકાલવાને ફરમાવીયું. જે તેને સલાહ મલી હતી, જે જોર જીલમની કસરત, વગર ખુશીનો અંદાજે અને જે જે ખુસીબતો પડી હતી તેનો ખેવાલ કરવા લાગો, તારે તેણે ખચીતથી માણીયું, કે પેહેલા ડાકટરનું એ સંઘલું તરકટથી બનીયુંછે અને ગુસા તથા ચીડભર તેને ઠપકો આપવાને માટે તેના ઘરભણી ગાડી હંકાવી.

ડાકટર ઘર આગલજ હતો, પણ એટલી થોડી સુદતમાં પોતાના દરદીને ઓલખી શકીયો નહીં. તે આગલનાં કરતાં જાડાઈમાં અરધો અરધ થઈ ગયો હતો; તેનો દેખાવ અને એહેરાનો રંગ સુધરી ગયો હતો અને તેની કાખમાં કુંબડીતો હતીજ નહીં. જારે ગુસામાં

જે બોલાયું તે બોલી રહ્યા પછી, ડાક્ટરે નરભાસથી આ તીર્થે પરમાણુ જવાબ દીધો.

“હું સમજતો નથી કે મને એવો ઠપકો આપવાનો તમને શું હક છે, કાંયકે તમે કાંઈ મારા કુસલાવાથી ડાક્ટર રામોઝીની પાસે ગયા હતા નહીં.”

“હા, સાહેબ, પણ તમે તેના કીસબ અને હુશીયારીની ઘણી તારીફ કીધી હતી.”

“તારે શું તેણે તમને ઠગીયા છે, ઈયા તમે આગલતાં કરતાં વધારે ખરાબ હાલતમાં છેઓ ?”

“હું તે કહી શકતો નથી; ખચીતથી મારી પામત શક્તી સુધરી છે અને આગલતા કરતાં મને વધારે અછી રીતે ઉંઘ આવે છે; હું ભુખથી ખાઉં છું; અને હું અછી રીતે ચાલી શકું છું.”

“અને જે માણસે એટલા થોડા વખતમાં મોજેજની મીસાલે તમને ફાયદો કીધો અને તમને તનદરોસતી અને જીંદગી બખશી કે જે વીશે તમને જરા પણ આશા નહીં હતી, તેને મારે શું તમે ખરેખર ફરીયાદ કરવા આવીયા છો ?”

પેલા ઘરસથે, જે પોતાને એટલો બધો ફાયદો થયો હતો તેના આગલથી વીચાર કીધો ન હતો, તેથી જરા ઘભરાયેલો દેખાયો અને ડાક્ટર તે ઉપરથી બોલીયો.

“જે તમને ફરીયાદ કરવાનું કારણ છે તે એ છે, કે તમે પોતે પોતાને હાથે ઠગાયા અને તનદરોસતી અને સુખમાં ઠગાઈ ગયા. તમે ડાક્ટર રામોઝીનીને લાંઠાં ગયા અને ખાણાની ટેબલ ઉપર તમે થોડાએક દુખી કંગાલોને બેયા. પેલો લાયકીવાલો અને મોટા મનનો માણસ પોતાની આસપાસના સઘલાઓનો જાણે બાપ છે. તે સમજે છે કે, ગરીબ લોકોના ઘણાખરા દરદો ખોરાક અને બીજી જ ફરીયાતોની તંગીને લીધે છે અને તેથી તેઓને અછું ખાણું અને પોશાકથી તેઓને મદદ કરે છે. તેથી ઉલટું માતખર લોકો પોતાની આલસાઈ અને બદ પરેઝીના ભોગ થઈ પડે છે અને તેથી તેઓને મારે ઉલટી રીત ચાલવાની તેને ફરજ પડે છે; જેમકે કસરત, અંદાજે અને મન મારવું. તમે, સાહેબને તેણે બચાંતી મીસાલ ગણીયા હતા, પણ તે તમારા પોતાના ફાયદાને મારેજ હતું. નહીં તમારા બીજા

નામાં, કે તહી ગોશ અથવા પાણીમાં કાંઈ દવાઓ મેલવી હતી. જે તમને અચરત સરીખો ફેર પડીયો તે તમને વધારે અછી તબીયેતો આપીયાથી અને તમારા બદનના સુસત કુવતને જગાડીયાથી થયું છે. તમે જે ઠગાઈને માટે કહોછો તેની ફરીયાદ તમને કરવાનું કાંઈ નથી, માત્ર તમારા અજ્ઞાત વીચાર તમને એમ સમજાવતા હતા, કે ડાક્ટરે પોતાની ચાલચલણ દરદીની બેવકુફાઈ અને બદ પરેઝી પરમાણે ચલાવવી જોઈયે. તેણે પોતાની છુપી કલાઓથી તમને સાચું કરવાને કબુલ કીધું હતું અને હું પોતે સાહેદીછું કે તે કબુલાત એટલીતો અસરકારક રીતે થઈછે કે જે તમે તેને તમારી અરધી દોલત બક્ષો તોયપણ તેનો બદલો વધી રહે નહીં.”

પેલા ઘરસથને એ કેહેવું દરસત લાગું, તેથી પોતાની ચાલ વીશે માફ માગીને, ડાક્ટર રામોઝીની ઉપર તરત એક માણસ સાથે એક કીમતી નજરાનું તથા એક ઉપકારનો પત્ર લખીને મોકલીયું; અને પોતાની તતદરોસતીમાં તેને એટલોતો ફાયદો માલમ પડીયો કે પોતાની અસલતી બદ પરેઝી ચાલ ઉપર ફરીથી ગયો નહીં; પણ ચાલુ કસરત અને અંદાજે રાખીને કાંઈ પણ દરદ સેહેવીયા વગર ખુશ લાંબી જીંદગી લગી જીવીયો.

ખોરાકનો મારગ અને પાચન.

હોજરી—ખોરાકનું પાચન.

જેવો ખોરાક ગલવાની તલી માંહેથી પસાર થયો, એટલે તે હોજરીમાં પેવસ થાયછે. પેટની ઉપલી બાજુ તરફ એક ખાડોછે તે તરફ સઘલા જણનું ઘેવાન પોહોતું હશે; એને ઈંગરેજીમાં pit of the stomach એટલે હોજરીનો ખાડો અને જેને આપણા લોકો પીપરી ફરીને કેહેછે, તેની પછવાડે હોજરી આવેલીછે. હોજરીનો આકાર એક ભીસતીની પખાલના જેવોછે; તે પેટમાં મોટો જગા રોકેછે. જરે તેમાં ખોરાક નથી હોતો તારે તે ચીમરાઈ જાયછે; પણ જરે તે લરેલી હોયછે તારે તે તરણ અથવા ચાર પૈંટ, એટલે ૬૦ થીતે ૮૦ ઓતસ પાણી સમાવે એટલી મોટી થાયછે. કેટલાએક જણની હોજરી

રીએથી પણ વધારે જ્યો સમાવી શકે છે. હોજરીની જમણી બાજુ ઉપર કલેજું અને દાબી બાજુ ઉપર તલ્લી આવેલી છે, ઉપરથી છાતી અને પેટ વચ્ચેનો પરડો છે અને નીચે આંતરડાં આવેલાં છે. દાબી તરફથી ગલવાની નલી સાથે સંબંધ છે. એ નલીના છેડા આગલ એવી ગોઠવણ કીધી છે કે તે છેડો ઉંઘડે તથા બંધ થાય. જરૂરે ખોરાક ગલાયે છે તારે તે ઉંઘડીને ખોરાકને હોજરીમાં પસાર થવા દે છે, પણ એક વખતે ખોરાક હોજરીમાં ગયો એટલે તે છેદ બંધ રહે છે અને તનદ રોસત હાલતમાં કદી પણ ખોરાકને પાછો બાહર નીકલવા દેતો નથી. ઉબક, ગરકથું તથા વામીટ એ દરદી હાલત છે અને એ બનાવ બનતી વખતે એ છેદ ઉંઘડી જાય છે અને ખોરાકને બાહર નીકલવા દે છે. જરૂરે ખોરાકથી કાંઈ પણ અવગુણ થાયે એવું હોય છે, તારે કુદરત પોતે જ ખોરાકને સઉથી નજદીકને રસતે કાઢાડી નાખવાની તજવીજ કરે છે. હોજરીની જમણી બાજુએ બીજો છેદ છે અને તે આંતરડાં સાથે જોડાયેલો છે. એ છેદ આગલ પણ ઉપર જણાવીયા પરમાણુનો બંદોબસત છે. તે ખોરાકને હોજરી માટેથી આંતરડાંમાં પસાર થવા દે છે, પણ આંતરડાંમાં એક વખત ગયેલો ખોરાક કદી પણ દરદી હાલત સીવાય પાછો હોજરીમાં આવી શકતો નથી.

હોજરીનાં તરણ પડ છે. સઉથી બાહરનું પડ હોજરીને મજબુતાઈ આપે છે. હોજરીને ખોરાક હજમીયત કરતી વખતે એટલું તો જોર કરવું પડે છે કે જો એ પર મજબુત નહીં હોય તો હોજરી કાટી જવાની ધાસતીમાં રહે છે. વચલું પર માસનું છે; માસના સાખાઓ આસપાસ તરેહવાર રીતે પંથરાઈ ગયેલા છે; અને એ માસના જોરથી હોજરી ખોરાક ઉપર દબાવ કરે છે અને તેને ઉલટ પાલટ ફેરવે છે. અંદરનાં પરની, જરૂરે હોજરીમાં ખોરાક નથી હોતો, તારે ફરચલી વલી જાય છે, પણ જરૂરે ખોરાકથી ભરાયે છે તારે એ પર એકસરખું થઈ જાય છે. એ પર માટેથી હોજરીનાં રસ નીકલે છે અને એ રસ સાથે ખોરાકની મેલવણી થાય છે.

હવે ખોરાક હોજરીમાં ગયો એટલે શું થાય છે ? ખોરાક ગયા આગમન હોજરી ખાલી હોય છે તેમાં કાંઈ પણ રસ તૈયાર હોતો નથી, પણ જ્યો ખોરાક દાખલ થયો અને અંદરનાં પરને લાગો એટલે રસ નીકલી પડે છે; અને તે ખોરાક સાથે મેલે છે. જ્યો સમગ્રો ખોરાક હો

જરીમાં ગયો એટલે બેઠ છેદ બંધ થઈ જાય છે અને પછી હોજરી પોતાની ખુબીથી ઝોરાકને ઉલટ પાલટ કરીને, એકગંભથી બીજીગંભ લેઈ જઈને, ગોલ ફેરવીને એ રસ સાથે પાકી રીતે મેલવે છે. એ રસમાં ૯૯ ભાગ પાણી આવે છે; બાકીના એક ભાગમાં થોડાએક ખાર, લાકટીક આસીડ નામની એક આસીડ અને પેપસીન આવે છે. એ રસની એવી ખુબી છે કે તે થોડાએક જાતનાં ઝોરાક સીવાએ સઘલી જાતના ઝોરાક ઉપર અસર કરે છે અને તેને બદલી નાખીને પાચન થાય અને લોહી સાથે મલી શકે એવો કરી નાખે છે. જો ઝોરાક થોડાએક પાચન થયો એટલે હોજરીના બે ભાગ થઈ જાય છે. પાચન થયેલો ભાગ જમણી બાજુ તરફ જાય છે અને તાંડાંથી છેદને રસતે આંતરડાંમાં જાય છે. જમ જમ ઝોરાક પચતો જાય છે, તેમ તેમ તે બાહર નીકળતો જાય છે; અને જરે છેલે સઘલો નીકળી રહે છે તારે હોજરીને વીસાનો મ લે છે. એ પાચન થયેલા ઝોરાકને ઈંગરેજમાં chyme કરીને કહે છે.

જરે ઝોરાક ખારીક નહી હોતો તારે હોજરીને તેને ભસમ કરવાને માટે ઘણા વીલમ લાગે છે તથા મેડેનત પડે છે. જુદી જુદી જાતના ઝોરાકને પચતાં જુદો જુદો વખત લાગે છે. પાણી અને બીજા પાણી જો ઝોરાક જમકે દારૂ, ચાહે ઈતીયાદી હોજરી માહેથી લાગેલો નેસને રસતે લોહીમાં પેવસ થાય છે. બીજા સઘલો ઘટ ઝોરાક એકથી તે તરણ અથવા ચાર કલાકમાં હોજરીમાં પચીને આંતરડાંમાં પેવસ થાય છે. જો ઝોરાક સાથે પાણી પુશકલ પીધામાં આવે છે તો હોજરી ઝોરાક ઉપર બરાબર અસર કરી શકતી નથી. એટલા ઉપરથી સમજ પડશે કે ઝોરાકને બરાબર ચાવીને ખાવાની કેટલી અગત્ય છે અને ખાતી વખતે પુશકલ પાણી પીવું કેટલું નુકસાનકારક છે.

જોને આપણે અટકાર કરીને કહીએ, તે હોજરી માંહેની પેદા થયેલી હવા ઝોરાક ગલવાની નલીને રસતેથી બાહર આવે છે. એ હવા હલકી હોવાથી હોજરીના ઉપલા ભાગ ઉપર એકઠી થાય છે, અને હોજરીના કુવતથી અથવા પેટના માસના દબાનથી એ હવા બાહર નીકળે છે. જરે આપણે બેસીએ અથવા ઉભા રહીએ તારે અટકાર જલદીથી આવે છે; પણ સુતેલી હાલતમાં અટકાર નીકળતો નથી. એટલા માટે ઘણી વેલા ઉંઘ માહેથી ઉઠીને બીજાના ઉપર બેસવું પડે છે અને પછી અટકાર સેહેલથી છુટો પડે છે.

જુદી જુદી જાતના ખોરાકના પાચનને લગતી બીનાઓ હવે પછી જણાવશું.

હાલ, માણસની હોજરી વીશે બોલતાં, ચરંદાં અને પરંદાં જાનવરોની હોજરી વીશે થોડુંએક જ્ઞાન અકારત જશે નહીં. બકરાંની હોજરી સહ કોઈએ જોઈ હશે અને તે હોજરી અને માણસની હોજરી માં શું ફરક છે તેનું જ્ઞાન મેલવવાને દરેકને હોંશ આવીયા વગર રહેશે નહીં. માણસમાં એક હોજરી છે; પણ બકરાંમાં ચાર હોજરીઓ છે. બકરાં, ગાયે ઇતીયાદી વગોલતાં જાનવરો કેહેવાયે છે. એ જાનવરો પેટેલાં ખોરાક ચાવીયો, નહીં ચાવીયો કરીને સઘલો ગલી જાયે છે. એ ખોરાક પેટેલી એ હોજરીમાં જાયે છે અને તાંહાં મસલાઈને નરમ થાયે છે. સઘલો પાણી સરખો ખોરાક એકેદમ તરીજ અને ચોથી હોજરીમાં દાખલ થાયે છે. પેટેલી અને બીજી હોજરી માંહેથી ભસમ થયેલો ખોરાક પાછો ગલવાની નલી વાતે મોહોડામાં આવે છે અને તાંહાં વગોલ થાયે છે. વગોલ થયેલો ખોરાક લગ સાથે અછી રીતે મેલવાયેલો હાયે છે અને તે ઘણોજ નરમ થઈને પાછો ગલવાની નલીને વાતે તરીજ અને ચોથી હોજરીમાં દાખલ થાયે છે. એ હોજરીઓમાં ખોરાકનું પાચન જેમ માણસની હોજરીમાં થાયે છે તે મીસાલે બને છે; અને તાંહાંથી પછી આંતરડામાં જાયે છે. પેટેલી હોજરી ઘણી મોટી હાયે છે અને તે સઘલો ખોરાક સમાવી શકે છે. બીજી હોજરી નાહાની છે અને તેની અંદરની બાજુ મધપુડાની મીસાલની માલમ પડે છે; તરીજ હોજરીમાં પુશકલ ચોપડીનાં પાનાની મીસાલે પરો દેખાયે છે અને ચોથી હોજરીને આપણે ચુસદો કરીને કહીયે છ.

પરંદાંમાં અને જે દાણા ઉપર ચરે છે તેઓમાં હોજરીની ગોઠવણ પણ અજબ તરહેની છે. મરઘીની હોજરી સઘલા જણે જોઈ છે. જે નલીને રસતે ખોરાક ગલવામાં આવે છે, તે નલીની એક બાજુએ એક કોઠલી આવે છે તેને આપણે તોટો કરીને કહીયે છ. એ તોટામાં ખોરાક થોડોએક વખત લગી રહે છે. તે પછી એ ગલવાની નલી મોહોડા થાયે છે અને તેમાં ખોરાક થોડો વાર લગી એકરસ સાથે મલે છે, તે પછી હોજરી આવે છે; તે એક જડો માસનો ગોલો છે અને તેનું જોર એટલુંતો છે કે પથરને પણ ભસમ કરી નાખે છે.

લુ.

—0000—

ગયા મહીનામાં હીંદુસથાનના કેટલાંએક પરગણાઓમાં વરસાદ નહીં પડીયાથી અને ગરમી પુશકલ પડીયાથી કેટલાંએક માણસો તપો તપ મરી ગયાં હતાં. કરાંચીમાં એટલીતો ગરમી પડી હતી કે એક દીવસમાં નબદીક ૨૬ માણસો તેની અસરથી મરણ પામીયાં હતાં. એજ પરમાણે આગરા અને બીજાં શહેરો તરફથી ખબર આવી હતી. એજ વખતે મુંબઈ શહેરમાં કેટલાંએક મરણો એકાએક અચાનક થયાં હતાં; અને લોકોમાં ઘબરાટ થઈ ગયો હતો, કે થોડી મુદતમાં એક એક પછી ઓચાંખાં મોહોત થાયછે તે શું આક્રમક હશે! બાહર દેશા વર તરફથી જ ખબર આવી હતી તેમાં ખોલું જણાવીયું હતું કે એ મોહોતો સુરજનાં તાપથી જને આપણે લુ કરીને કહીયેછ, તેથી બનીયાં હતાં. મુંબઈમાં અકસમાત મોહોત કેમ થયાં તેનું કારણ લુની બાબદ સમજાયાથી સમજ પડશે.

દરેક જણ જાણેછે, કે લુ એટલે સુરજનાં સીધા તાપની માણસ ઉપર અસર; ઈંગરેજમાં એને stroke of the sun એટલે સુરજનો ઝટકો કરીને કેહેછે. હીંદુસથાન, આરબસથાન, આફ્રીકા અને બીજા ગરમ દેશોમાં ઓકસ વખતે સુરજનો તાપ માણસ ઉપર ખરાબ અસર કરેછે. હીંદુસથાનમાં એટલોતો સાધારણછે કે દરેક જણ તેથી વાકેફ હોયછે, અને સુરજનાં તડકામાં ફરવાને મનાં કરેછે, એટલુંજ નહીં પણ ઘણી વેલા જો માણસ તાપનાં રોગથી ઘણું સુધી હેરાન થાયછે, તો તરત ખેયાલ લેઈ જાયછે, કે કદાચ દરદીને લુ લાગી હશે.

લુ કાંઈ સઘલા લોકોને લાગતી નથી. મજૂર લોકો સારો દીવસ તડકામાં કાંમ કરેછે પણ તેઓને તાપ ખમવાની એટલીતો ટેવ પડી ગઈછે, કે તેઓને તેથી કાંઈ પણ નુકસાન થતું નથી. જને સુરજનો તાપ ખમવાની ટેવ નહીં હોતી, તેઓને જરા પણ જોરાવર તડકામાં ફરીયાથી ખરાબ અસર થાયછે. અજમાયશ ઉપરથી માલમ પડીયુંછે કે માણસનાં લોહીની ગરમી ૧૧૩ દીગરીથી વધારે થવી નહીં જોઈયે; એ પછી લોહી અને બદનનાં બીજા ભાગોનાં તતવ બંધાઈ જાયછે અને તરત મોહોત નીપજેછે. જાંઠાંસુધી બદન માહેથી પસીનો પડીને

આંગની ગરમીને તાંપોસ કરેછે, પછી બાહરની હવાની ગરમી ગમે તેવી હોયે, તાંડાંસુધી લોહીની ગરમી વધતી નથી; પણ ઘણી વેલા ઘણાએક કારણોને લીધે પસીના પડવાનો અંધ થઈ જાયેછે, ગરમી લોહીમાં પેવસ થાયેછે અને તરત તેની ખરાબ અસર માલમ પડેછે; માથાં અને છાતી ઉપર લોહીનો જોસો ચડેછે, અને ઘણી વેલા તરત દમ અંધાઈ જાયેછે.

જે લોકો લોહીયાર હોયેછે અથવા તેથી ઉલટું જેનો નબલો હાલત હોયેછે તેઓને લુ નલદીથી લાગુ પડેછે. હરેક જાતની તાપમાં જે સુરજનાં તડકામાં ફરે, તે લુ લાગીયા વગર રહેતી નથી. છાકટ લોકોને પણ લુ નલદીથી લાગુ પડેછે.

જારે લુનું જોર ઘણું હોયેછે તારે માણસ અચબુચું મરણ પામે છે. ડાકટર પારકસ જણાવેછે, કે પેટેલી ચીનની લડાઈમાં કેટલાએક માણસો પેટેલી મંજલમાંજ તપોતપ પડીને મરણ પામીયાં હતાં; તેઓ ચાલતાં ચાલતાં જાણે કે તેઓને વીંજલીનો ઝટકો લાગે હોયે તેમ એકાએક જમીન ઉપર ઉઘે મસતકે પડતાં હતાં. આગલ નઈ જોતાં તેઓ તદન મુવેલાં માલમ પડીયાં હતાં.

લુની અસર કેમ માલમ પડેછે તેમાં નીચે જણાવેલા દાખલાથી સમજ પડશે. ઈ૦ સ૦ ૧૮૩૪ માં બી૦ રસલ ૬૮ મી રીજમીટના ડાકટર હતો. તે રીજમીટ પેટેલ વેટેલાં મધરાત્રમાં આવી પુગી હતી અને તેનાં માણસો સારી તનદરોસત હાલતમાં હતાં. એક અમલદાર મરણ પામીયો તેની લાસ સાથે એ રીજમીટનાં માણસોને સાથે મોકલીયાં. એ વખતે મેએ મહીનો હતો અને જમીન તરફથી ગરમ પવન ફુકતો હતો. હવા એટલીતો સુકી અને ગરમ હતી કે છાપરાનાં છાંયા તલે પણ માણસને ગુંગરાવી નાખે; અને સુરજનાં કીરણનો તાપ સે હેવાઈ શકાયેજ નહી. તેઓ જે તરણ માઈલ ગયા નહી એટલામાં કેટલાંએક માણસો ખેસુધ થઈને પડી ગયાં. તેજ સાંજે બીજા આઠ નવ માણસોને ઈસપીટાલમાં લેઈ આવીયા, અને બીજી સહવારે બીજા વધારે લાવીયા. એ માહેનાં તરણ માણસ મરણ પામીયાં, એક તાંડાં જગા ઉપરજ અને બીજા જે થોડા કલાકમાં, પેટેલાં તેઓને પુશકલ તરસ લાગી અને જાણે ખેસુધ થાયે એવું લાગું; થોડા વખતમાં તદન ખેસુધી થઈ ગઈ, અને એક જે કલાકમાં ધરતલો ચાલવા લાગો. જે

લોકો બંચી ગયા તેઓ થોડો અથવા વધારે વખત લગી તાપથી હોરાન રહેયા. ઘણી વેલા તરત મરણ નીપજતું નથી, તેઓમાં પેહેલાં ફેર આવવા લાગેછે, માથું અતીસે ફેરવેછે, આંખો લાલ થઈ આવેછે, આં ગ તપી આવેછે અને વેરાઈ જાયેછે સુસતી લાગેછે અને પછી તદ્દન બે સુધી થઈ જાયેછે. કેટલાં જાણુને પેહેલાંથી જાણુ કે દમ લેવાઈ શકાયે નહીં એ રીતે છાતી ઉપર દબાંન લાગેછે અને પછી તરત બેસુધી થાયે છે. ઘણી વેલા વાંમીટ અતીશે થાયેછે.

પણુ લુ વારેઘડીએ સુરજનાં તડકામાં ફરીયા વગર પણુ લાગેછે. એમ નહીં સમજવું કે લુ લાગવાને માટે સુરજનો તા પ લાગવો જરૂર છે. ઘણી વેલા તડકામાં ફરીયા વગર ઘરમાં બેઠેલાને લુ લાગેછે. જારે હવા ઘણી ગરમ હોયેછે અને થમ હોયેછે તારે તે ઘ રમાં પણુ અવગુણુ કરેછે. જે લોકો ખરાબ હવાની જગા અથવા એ રડામાં રહેછે, તેઓને એની અસર જલદીથી થાયેછે. એકેદમ છાતી ઉપર જાણુ દબાન થઈને દમ લેવાઈ શકાતો નથી, ફેર આવેછે અને તરત બેસુધી થાયેછે. હાલ જે મુંબઈમાં એવા અકસમાત બનાવો બ નીયાછે તે એ ઉપરથી સમજ પડી શકેછે. એક બે સુવાવડી ઓરતોમાં એવા બનાવો બનેલા સંજલાયાછે. જારે સુવાવડી ઓરતના ઓરડા ની હાલત ઉપર, બંધબસત પરદો, ગંધાતી જગા, હવાનો આવજા વનો તદ્દન અટકાવ, અને બેશુમાર ગરમીનો વીચાર કરીયે તારે એ બનાવો બને તેમાં નવાઈ જવું કાંઈ પણુ નથી. એવો દાહારો કેયારે આવશે, કે જારે સુવાવડી ઓરતનો પરદો નાબુદ થાયે અને એખી હવાની જરૂરીયાત આપણી ઓરતો સમજે !

જેને લુહ લાગી હોયે અને બેસુધી થઈ હોયે તેના માથાં ઉપર થં ડું પાણી નામીયાથી ઘણો ફાયેદો થાયેછે. બદન ઉપર થંડું પાણી છાં રવું અને પંખાએ કરીને થંડો પવન નખાવવો. પછી ડાકટરની મદદ લેવી. એવી હાલતમાં કદી પણુ સંગરાહ સુકવી નહીં. આ પણુ લોકો લુ ઉતારવાનો એક નવાઈ જવો ઉપાયે કરેછે. એક ધાતુ ની થાલીમાં થોડું પાણી, આંમલી, અને થોડી મટોડીની મેલવણી કરીને દરદીના માંથાથી તે પગ લગી ફેરવી જાયેછે. થાલી ઘણીવેલા બદન ઉપર ચપત ચોંટાંટી બેસેછે અને જમ વધારે એ બનાવ બનેછે તેમ લોકોને ખેવાલ વધારે જાયેછે કે તે દરદીને લુ લાગીજે. હવે એ

યા પારાને કાંઈ પણ નુકસાન થાયે નહી. હરેક કાંઈ ચીજ દાંત ઉપર ખસલવામાં આવે તેને મંજન કરીને કેહેછે. મંજન તરેહ તરેહની ચીજનાં બનાવવામાં આવેછે. પણ કેટલાંએક મંજન એટલીતો નુકસાનકારક ચીજનાં બનાવવામાં આવેછે કે તેને વાપડવામાં સંભાલ રાખવી જરૂરછે. બજારમાં અને કીમીસટની દુકાન ઉપર તરેહવાર મંજનો વેચવામાં આવેછે. મંજન તરણ જાતનાં વેચવામાં આવેછે; ભુકી, પેસ્ટ અથવા લાહી અને અરક અથવા લોશન; ઘણાખરા અરક અને લાહીનાં મંજનમાં ગંધકનો તેજબ આવેછે. એ તેજબથી દાંત ઘણા સફેદ થાયેછે, એટલા માટે અપરમાણીક કીમીસટો લોકોને તરત ખુશી કરવાને માટે, પછી તેથી તેઓનાં દાંત બીગડે કે નહી તેની કાંઈ પણ દરકાર કરીયા વગર, એ તેજબમાં જુદી જુદી જાતના સુગંધદાર અરકો નાખીને અને તરેહવાર રંગ આપીને મંજન વેચેછે. ગયા આંકમાં જણાવી ચું હતું કે હરેક જાતની આસીડ દાંત ઉપર ઘણી ખરાબ અસર કરેછે અને જોકે ગંધકના તેજબથી પેહેલાં દાંત સફેદ અને ખુબસુરત લાગેછે તોયપણ છેલ્લે સરવાલે તેઓ કોહીને નીકલી પડેછે. એટલા માટે કદી પણ હરેક જાતનું આટું મંજન વાપડવું નહી. પેસ્ટ અથવા લાહી જેવા મંજનમાં હરેક જાતની ભુકી સાથે મધમાં એ આસીડ મેલવીને બનાવેછે. ભુકીમાં એ આસીડ મેલવાઈ શકતી નથી તેથી જ ભુકીમાં આસીડ આવેછે તે કામમાં લગાડેછે; જેમકે કરીમ, આફ ટારટર અને ફટકી; તેની સાથે વારેઘડીએ ઈંટનો બારીક ભુકો અને કાંઈ રંગ મેલવીને મંજન બનાવેછે. એવી તરેહના મંજન વાપડવા અગાઉ ઘણીજ સંભાલ રાખવી જરૂરછે.

આપણી જીભમાં એટલી હીલચાલછે કે તે દાંતને હમેશાં સાફ રાખેછે; એટલુંજ નહી પણ દાંતાની વચેની વકતારો માહેથી સાખા અને હરેક ખોરાકની કચ્ચ ખેંચી કાઢાડેછે. એવી હાલતમાં દરરોજ સહવારે આંગલાં વતી દાંત સાફ કીધા એટલે બસછે; પણ ઘણી વેલા કરચો ભરાઈ રેહેછે અને હાથ અથવા જીભથી દાંત ઉપરની લીલ નીકલી શકતી નથી. એ વખતે બરશ અને મંજન વાપડવાં જરૂરછે. બરશ ઘણું નરમ તેમ ઘણું કઠીણ હોવું નહી જોઈયે, નરમ બરશથી દાંતની વચેની કરચો નીકલી શકતી નથી, ઈયા દાંત ઉપરની લીલ ઉપર પણ અસર કરી શકતું નથી. ઘણું કઠીણ બરશ પારાને ઓખવીને

નુકસાન કરેછે. બરશ ઘણું પોહોલું પણ હોવું નહીં જોઈયે; આપણી મતલબ પારાને ઘસવાની નથી. એટલા માટે બરશ જરા કઠીણ અને માફકસર પોહોલું હોવું જોઈયે. જાંઠાંસુધી બરશથી કામ આવે તાંઠાં સુધી કાંઈપણ જાતનું મંજન વાપડવું નહીં. પણ ઘણી વેલા લીલ ધણી કઠીણ હોયેછે, તે હાથ અથવા જીભ અથવા બરશથી નીકલી શકતી નથી, એ વખતે મંજન વાપડવું જરૂર છે. જેમ કોઈ વેલા ચીકણાં વાસન ગરમ પાણીથીજ સાફ થઈ શકેછે, પણ ઘણી વેલા તેને ઉજારવું પડેછે, તેજ મીસાલે દાંતને પણ ઉજારવા પડેછે.

મંજન દાંતને ઘસે એવું કદી પણ હોવું નહીં જોઈયે. વલી ઘણું નરમ પણ હોવું નહીં જોઈયે, નહીંતો તે દાંતને જોઈયે તે પરમાણુ ઘસી શકશે નહીં. વલી તે ઘણું ખારીક પણ હોવું નહીં જોઈયે, નહીંતો તે દાંતોની વચેની વકતારમાં ભરાઈ બેસશે; વલી પાણીથી પીગલી નહીં શકે એવું પણ નહીં હોવું જોઈયે, કાંયેકે જો તે વકતારોમાં ભરાઈ બેશે તો પાણીના કગલા કીધાથી નીકલી શકશે નહીં. વલી મંજનમાં એવો ગુણ હોવો જોઈયે કે તે પારાને સાફ અને કુવતમંદ રાખે. ઘણી વેલા મંજન એવાં બનાવવાં પડેછે કે તે દાંતને સાફ કરે, એટલુંજ નહીં પણ તે દરદી પારાઓને અથવા મોહોડાંને સાફ રાખે. તનદરોસત હાલતમાં પારા ઘણા મજબુત, સુમારા, લાલ અથવા હીંગલાના રંગના, ઘટ કુમાસના હોયેછે, તેઓ દાંત ઉપર મજબુતથી વલગેલા રહેછે, અને દરેક દાંતોની વચેની વકતારોને ભરી નાખેછે અને આગલથી એકસરખા સુમારા આરકાંની મીસાલે દાંત સાથે વીતલાયેછે. જારે પારા ફીકા અને ખલરાયેલા, હીલા કુમાસના, અને દાંતથી અલગા હોયેછે અથવા અવાઈ જઈને દાંતને ઉઘાડા પાડેછે તારે સમજવું કે દાંત તથા પારાને સાફ રાખવાની મેહેનત થઈ નથી. ઘણુંખરું જે પારાને બીગાડે છે તે લીલછે; તે દાંત અને પારાની વચે પેવસ થાયેછે, પારાને અલગાં કરેછે અને ઘણી વેલા તેને આવી નાખેછે. એટલા માટે જાંઠાં પારાની ખરાબ હાલત હોયે તાંઠાં પેહેલ વેહેલાં જોવું કે લીલનો ગલખો દાંત ઉપર કાંઠાં લગી થયોછે, અને જોટલી લીલ હોયે તે આગલ સમજવીયા પરમાણુ કાહાડી નાખવી અને પછી દાંત તથા પારાને સુધારવાની તબવીજ કરવી. એવી પારાની હાલત સુધારવાને માટે ઘણી વેલા મંજનો જુદી જુદી તરેહનાં વાપડવાં પડેછે, અને એ મંજનો તેની સાથે દાંતને પણ મસલવાને કામ લાગેછે.

જારે પારા સલાંખત હોયે અને માતરે દાંતનેજ મસલવાની જરૂર પડતી હોયેતો સઉથી સરસ મંજન સાધારણ બારીક કીધેલું નીમક છે. તે ઘણું કઠીણ તેમ નરમ નથી, તેથી દાંતને મનમાનતી રીતે મસલી શકે છે. વલી તે પાણીમાં જલદીથી પીગલી જાયે છે તેથી તેને વકતારોમાં ભરાઈ ખેસવાની કાંઈપણ ધાસતી રહેતી નથી.

જારે પારા ખરાબ થઈ ગયા હોયે, એટલે સુઝી આવીયા હોયે, અવાઈ ગયા હોયે, જરા પણ દબાનથી લોહી નીકલતું હોયે, અને વાસ મારતા હોયે તારે તરેહવાર મંજનો વાપડવાની જરૂર પડે છે. જો પારા માતરે સુઝી આવીયા હોયે અને વધારે લાલ થઈ આવીયા હોયે અને દરદ કરેતો સુશખારનો લુકો મસલવો, એથી પારાને થંડક પડશે અને સોઝો નરમ પડશે.

જારે પારા અવાઈ ગયા હોયે છે, અને અલગ પડી ગયા હોયે છે, અને તેઓમાહુથી લોહી નીકલે છે, તારે તેમાં કુવત લાવવાને માટે બારક (સીનકોના પાઉડર), હીરાખોલનો લુકો, કાઠો, માયાં, તાનીન (માયાંનો મુલ તતવ), આક, ઈતીયાદી વસતુઓની મેલવણી કરીને વાપડવામાં આવે છે.

જારે મોહોડું વાસ મારે છે તારે લીલ કાહાડી નાખીયા પછી, કોલ સાનો લુકો, (બદામના કોટલાં અથવા સોપારીને બાલીને જે નીકલે છે તે), હીરાખોલનો લુકો અને થોડો ક્લોરાઈડ આફ લાઈમ સાથે મેલવીને વાપડવામાં આવે છે. કોલસાની ખુબી ખરાબ વાસને નાસ કરવાની છે, પણ તે તરતનો બનાવેલો હોવો જોઈયે; ઘણું લગી રાખીયાથી તે નો ગુણ જતો રહે છે. ક્લોરાઈડ આફ લાઈમની ખુબી પણ વાસ દૂર કરવાની છે. માતરે ક્લોરાઈડ આફ લાઈમ અથવા ક્લોરાઈડ આફ સોડાનું પાણી નરમ કરીને દાહાડામાં તરણ ચાર વખત કગલો કરીયાથી એ વાસ દૂર થાય છે. જે લોકોને તંબાકુનો હુકો લેવાની તેવ હોયે તેઓનું મોહોડું હમેશાં વાસ મારે છે, એવા લોકોએ એ દવાનો ઉપયોગ કીધાથી વાસ નીકલી જાયે છે.

જારે દાંત અલગા હોયે છે તારે હીરાખોલ અને મસતકીનો લુકો મેલવીને વાપડવામાં આવે છે. જારે પારામાં અને દાંતમાં દરદ હોયે છે તારે આકની સાથે કપુર મેલવીને વાપડે છે. પણ એ હમેશાં વાપડવું નહી. એમ કેહે છે કે કપુરથી દાંત કકરા થઈને જલદીથી ભાંગી જાયે છે.

એ ઉપરથી માલમ પડશે, કે દરેક જણને જુદી જુદી દાંતની હાલ ત પરમાણે જુદાં જુદાં મંજનનો ઉપયોગ કરવો ઘટેછે, એમ નહીં કે એક મંજન દરેક જણને કામ લાગી શકે. કદાચ સઘલી નેઈતી દવા એા એકજ મંજનમાં નાખીયાથી. એ મતલબ પુરી પડી શકે.

આપણા લોકો અસલના વખતથી બાવરના અથવા ખજુરીના દાં તાણ બતાવીને દાંત સાફ કરેછે. એ ચીજોમાં પારાને કુવત આપવા નો તથા લોહી નીકલતું બંધ કરવાનો ગુણુછે, તેથી સેહેલથી વપડાઈ શકાયેછે. પણ આપણા લોકો જે દાંતને જોરથી એ દાંખલીએથી ઘસેછે તે નુકસાનકારકછે. હલકા હાથથી ઘસવું, સઘલી મતલબ પુરી પાડેછે.

આપણા લોકો જોરે દાંત દરદ કરેછે તારે તપકીર ચોલવાની શીઝ કરેછે અને તેથી જોરે કરાર વલેછે તારે તે હમેશાં ચોલવાની જોરી રાખે છે, તેથી ટેવ પડી જાયેછે અને તે વગર દાંત ફરીથી કુખવા માંડેછે. તપકીર વીશે જટલું ધીકારથી ચોલશું તેટલું થોડુંછે. તે દાંતનું દરદ નરમ પાડેછે ખરી, પણ તે સાથે પછવાડેથી કેટલી બધી ખરાબી લેતી આવેછે તેનો લોકોને જરા પણ ખેયાલ નથી. તપકીર બારીક હોવાથી તે દાંતની વકતારોમાં ભરાઈ રહેછે, તાંહાં તે કોહોવા માંડેછે અને તે સાથે દાંત પણ કોહોછે, પારા બીગડેછે, તેઓ દાંતથી અલગાં પડેછે અ ને થોડી મુદતમાં સઘલા દાંત અલગા પડી જાયેછે. તપકીર જોવી મં જનમાં બીજી થોડીજ જુરી ચીજો હશે. એ ચીજ જલદીથી તરક કરવી જોઈએ. તપકીર ચોલનારા માણસોનું મીજલસમાં પણ મોહોડું વાસ મારીયાથી તેઓ અકારાં થાઈ પડેછે.

ઘણા લોકો દાંતની વકતારો માટેથી સાંકા અથવા બીજી રહી ગયેલી ચીજો કાહાડવાને માટે દાંત કોતરણી વાપડેછે. દાંત કોતરણી હ મેશાં ધાતુની હોયેછે અને તે કઠીણ હોવાથી પારાને દાંતની વકતારોં માટેથી અલગા કરેછે અને તાંહાં ખાડા પડીયાથી ખોરાક ઉલટા વા રેઘડીએ ભરાઈ રહેછે, અને તેથી દાંત કોહોયા વગર રહેતા નથી. ઘ ણી વેલા તાંચણી વાપડવામાં આવેછે. તે પારા ઉપર ઝીના ઘાહ ક રેછે અને તેમાં કોહોલી વસતું દાખલ થાયેછે અને તેથી પારા તદત દ રહી થઈ જાયેછે. એટલા માટે દાંતકોતરણી અથવા તાંચણી જોવી ચી જ કદી પણ દાંત ઉપર લગાડવીજ નહીં જોઈએ.

આ બાબદ લાંબી થયાથી આવતા આંકમાં સઉથી સારાં મંજનો કેમ બતાવવાં તે જણાવશું.

લદીથી બાહર નીકળી પડે છે અને જાંઠાં જાંઠાં સેક કરવામાં આવે છે તે ઉપર ભેભતનો થરો થઈને પડે છે. દરદીનું સઘણું આંગ ભેભતથી ભરાઈ ગયું છે. જારે ભેભત ખુટી જાય છે, તારે કોઈ ઇંટ અથવા ન લીયું ગરમ કરી લાવે છે; અને કોઈ તરત બાટલીઓમાં ગરમ પાણી રેડીને લાવે છે. ઇંટ અને બાટલીઓ ઉપર સુતરાઉ તુવાલો વીટાલેલા છે; પણ ઘણી તરફથી તેઓ ઉઘાડા રહેલા છે. એઓ વતે સેક કરતાં, દરદી દાઝીયો કરીને બુમ મારીને હાથ અથવા પગ વારેઘડીએ ઉપર ખેંચી લે છે; તેવામાં એક બે બાટલીનાં મોહોડાં માહેથી ગરમ પાણી ગલીને દરદીનાં આંગ ઉપર પડે છે; બીજી ચીચીયારી પાડે છે અને તેના ઉપાયે એટલોજ થાય છે કે તે બાટલીનાં બુમ ઉપર કપડું વીટાલવામાં આવે છે અને પાછો સેક ચાલે છે. કોઈ વેલા બાટલીઓ પણ કુટી જાય છે અને તેથી દરદીની ઉપર જે પ્રીડા થાય છે તેનું ધેયાન થઈ શકતું નથી. તેઓ જુવે છે કે તેઓના બેદરકારપણાથી દરદી દાઝે છે, તોયપણ તેઓનું ધેયાન માતરે જેમ તેમ કરીને વધારે ગરમી આપવામાં છે; તેથી સઘલી જરૂરની સંભાલ ઉપર કાંઈપણ ધેયાન મોહોડામાંડતાં નથી; પણ તેવુંજ બેદરકારપણું ચાલીયા કરે છે અને દરદી દાઝીયો કરીને વારેઘડીએ બુમ મારીયા કરે છે. તેની અસર છેલે શું થાય છે? દરદી ખેચે ન થઈને ઉલટો ખરાબ હાલતમાં આવે છે, આંગ ગરમ થવાના કરતાં થંડુજ રહે છે અને છેલે દરદી બજીત થઈને વધારે સેક કરવાનું બંધ કરાવે છે. એ પરમાણે એક સેહુલ બાબદની બેસમજને લીધે એક અગતનો ઉપાયે બરબાદ જાય છે, એટલુંજ નહી પણ તે અવગુણ ભરેલો થાય છે. જારે દરદી સારો થાય છે તારે તેના આંગ ઉપર ફેફફડા પડેલા અને ઘણીગમ દાઝેલો માલમ પડે છે.

એમ કરીયાને બદલે જે બાટલીઓમાં ગરમ પાણી ભરીને તેની ઉપર અછી રીતે ફલાનેલ વીટાલે અથવા એવા વખતને મારે ફલાનેલની કોઠલીઓ બાટલીઓ ઉપર બંધબેસતી આવે એવી બનાવી રાખે અને તે તરત બાટલીઓ ઉપર વીટાલે, બુમ દેવાની બરાબર સંભાલ લે અને એવી રીતે બંદોબસત કરીને દરદીનાં હાથનાં મોહોડાં અથવા પગનાં તલીયાં આગલ તથા એક બે પ્રજોતી વચે અથવા એક બે બરડા આગલ રાખી મુકે, તો કાંઈ પણ બાટલીઓ ઉંચકીયા વગર અને કાંઈ પણ દાઝ લાગીયા વગર દરદીને મનમાનતી રીતે ગ

રમી પોંહોંચી શકશે. બાકી, ઉતાવલ કરીને જલદીથી જમ અને તેમ વધુ ગરમી પોંહોંચે એવી આશા કરીને બેદરકારીથી સેક કરવો તદ્દન નકામો તેમ અવગુણુ ભરેલો છે. ગરમી પોંહોંચાડવાને માટે બાટલી એા બદનતાં ભાગો ઉપર ફેરવીયા કીધાથી કાંઈ મતલબ હાંસેલ થઈ શકતી નથી.

પરચુટણ.

મરદ અને ઓરતની ઉંચાઈ—મોઁ ક્વેટેલટ અજમાયેશ ઉપરથી અચાંની વધ વીશે આ પરમાણુ જણાવેછે—પેહેલે વરસે અચું જલદીથી ઉંચા ધમાં વધી જાયેછે અને તે પછી ઉંચાઈની જડક આસતે આસતે કમતી થાયેછે. પાંચમે વરસથી તે સોલમે વરસ લગી વધ દર વરસે એકસરખી થતી જાયેછે. જનમથી છોકરા અને છોકરીમાં ઉંચાઈમાં ફરક હોયેછે તે ફરક બાલપણુ અને જુવાની લગી વધતો જાયેછે. પંદરમે વરસથી છોકરીની વધ આસતે આસતે થાયેછે, પણ છોકરો ઓગણીસમે વરસ લગી એકસરખો વધતો જાયેછે. એ ઉમરે છોકરી ઉંચાઈમાં મરદ કરતાં જલદીથી વધી જાયેછે, પણ છોકરો પચીસ વરસ લગી પુર ઉંચાઈમાં આવતો નથી. પચાસ વરસ પછી ખેઉ મરદ અને ઓરતની ઉંચાઈ ઘટતી જાયેછે.

આપણા લોકોમાં છોકરી ઓગણીસ વરસને બદલે પંદર વરસમાં ઉંચાઈમાં વધી જાયેછે અને છોકરો વીસ વરસ લગી પુરતી ઉંચાઈમાં આવતો નથી. એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે આપણા લોકોની વધ યુરોપ દેશના રેહેવાશીઓ કરતાં ઘણી જલદીથી થાયેછે.

દરદ કરતાં લડાઈ માણસને ઘણું મારેછે—માણસ ઉપર લડાઈ એક મોટી માહિતમ છે, અને લોકોના નાહક જીવ જાયેછે. પણ નેપોલીયન બોનાપાર્ટ જરથી સઉથી મોટે ઓધે ચહડીયો, તારથી ફરેચ રેવોલ્યુશન માં જે ખુનરેજી અને જનનના નાશ થયોછે તેવો ઇતીહાસમાં કયે જોવામાં નથી આવતો. એક ફરેચ લખનાર એ વખતની લડાઈઓમાં ફેટલા જનનો નાશ થયો તે આ નીચે પરમાણુ જણાવેછે.

૧. ૧૮૦૧ માં સેન્ટ દોમીંગોની લડાઈમાં,

સીમાહી અને ખલાસી..... ૬૦,૦૦૦

એ ટાપુના ગોરા લોકો..... ૫૦,૦૦૦

ભાલ વારેઘડીએ ધારીયા કરતાં ઉલટાં પરીણામ દેખાડે છે, કાયેકે જે તેઓ બદનની સંભાલ કરીને ગણે છે તે ઘણી વેલા તનદરોસતીના કાયદાઓથી ઉલટી હોય છે. જે શખ્સ ઉંઘાડે આંગે બાહર હવા પાણીમાં ફરતો હોયે તેને કાંઈ પણ અડચણ થતી નથી; પણ જે ઘણી ધરમાં ભરાઈને અછી રીતે કપડાં પેહેરીને ખેસે છે તેને વારેઘડીએ અડચણો થાય છે. જે ઘણી આંગન થંડા પવણથી ઘણું સંભાલે છે, તેણે જાણવું કે જરા પણ થંડો પવન, પછી એ કે લેહેજો પણ, તેના ગરમ થયેલાં બદન ઉપર ઘણી માંથી અસર કરે છે. જે સારી પેઠે કપડાં પેહેરીને ખેસે છે તેનું આંગ ગરમ થઈ આવે છે અને તે ઉપર થંડો પવન જેહર જેવો છે, પણ જે ઉંઘાડે આંગે ફરે છે તેના આંગની તથા પવનની ગરમી એકજ હોય છે અને તે પવન કદી પણ અવગુણ કરતો નથી. એટલા ઉપરથી સમજ પડશે કે દેખાઈતી સંભાલ વારેઘડીએ તનદરોસતીના કાયદાથી ઉલટી હોય છે. ગમેતા ઉંઘાડે આંગે હમેશાં થંડા પવનમાં ફરે, પણ ઢાંકેલાં ગરમ આંગે એક પલ પણ થંડા પવનમાં ફરતાનાં.

Writer. થાક લાગે તાંહાંસુધી કસરત કીધાથી ભુખ તેમ ઉંઘ ખેડ જાય છે.

માંયે ખાલ રાખીયાથી અને સંઠાકીંગઝ પેહેરીને સુવાથી મગજે લોહી ચહે છે, એ ઓટી વાત છે. સંઠાકીંગઝ પેહેરીને સુવાની જરૂર છે, પણ જેને આશરમ નહી હોયે તેને થોડા દીવસ અડચણ લાગશે ખરી પણ પછી તે નીકલી જશે. પણ એમ નહી કરવું કે એક દીવસ સંઠાકીંગઝ પેહેરીને અને ખીજે દીવસે પેહેરીયા વગર સુવું.

A. D. (Bhownugger) ૧. હાડકાંમાં ચુનાના ખાર અને જેલી (જેલેટીન) આવે છે, તેથી જરૂર હાડકાંની કરચો ખાવામાં આવે છે તારે હો જરીના રસથી તેના તતવ જુદા પડે છે; અને તે આસતે આસતે હજમ થાય છે. કાંઈ પણ નુકસાંની હાડકાંની કરચોથી જો થાયે, તો તેની અણીઓ ગલાંમાં અથવા હોજરીમાં ખુચે અને તેથી દરદ ઉતપણ કરે. ૨. કુમલાં હાડકાં ખાધાથી કાંઈ નુકસાંન નથી. તેઓમાં જેલીનો ભાગ વધુ છે અને ખાર ઘણા થોડા છે તેથી તે હોજરીમાં જલદીથી પીગલી જાય છે. ૩. કુધના ખોરાક સાથે ખરાંનડી, પોરટવાઇન ધ્યા શેરીવાઇન લીધાથી કાંઈ અવગુણ નથી. ૪. પેટમાં લોહી ગલાયાથી કાંઈ અડચણ નથી. ચીન દેશમાં જાનવરોનું લોહી ખોરાકની મીસાલે વેચવામાં આવે છે; લોહી પાછું હોજરીમાં હજમીયત થાય છે. જે લોકો હાથ કપાયા પછી તરત લોહી ચુસી લે છે, તેઓએ એમ નહી વીચારવું કે તેથી તેઓના બદન માહેનું લોહી ગયું નથી. લોહી ચુસી લેવાનું કારણ એ છે કે ઘાહ ઉપર લખ લાગાથી લોહી જવું જલદીથી બંધ થઈ જાય.

Toras. તમારા ડાક્ટર જે તમને સલાહ આપી છે તે પરમાણે કીધા પછી તમારું દરદ નીકલી જશે; તેથી તેની સલાહ પરમાણે ચાલવાને ચુકતાના, તમારો હાલ ખીજે કાંઈ પણ રસતો નથી.

તંનદશેસતી.

સપ્ટેમ્બર ૧૯૬૯

મુંબઈ શેહેરની જાહેર ઇમારતો.

સર જમશેદજી જીજીભાઈ હાસપીટલ.

મુંબઈ શેહેરમાં દેશીઓને માટે એક મોટી સરવે દરદોને માટે જાહેર હાસપીટલ અને ચોકસાઈ દરદોને માટે તરણ નાહાની જીદી હાસપીટલો છે. એ સઘલી હાસપીટલો લાંબાખલે ખરેલના રસતા ઉપર આવેલી છે; અને દરેક એકક સાથે ઈલાકો રાખે છે. એઓ સાથે એક કાલેજ સંબંધ રાખે છે અને તાંહાનાં વીદીયારથીઓ હાસપીટલોમાં જ્ઞાન અને અજમાયશ મેલવે છે. સર જમશેદજીની હાસપીટલ સઘલી જ્ઞાતના દરદીઓને માટે બાંધેલી છે અને સઘલી જાતના દરદવાલાઓને દાખલ કરવામાં આવે છે. આંખના દરદીઓ અને રગતપીતના દરદીઓને માટે જીદી હાસપીટલો છે; તે સીવાએ એક જીડું સુવાવડખાનું બાંધેલું છે.

સર જમશેદજીની હાસપીટલમાં ૨૮૦ દરદીઓને રહેવાને માટે જગા ફીધી છે. હાસપીટલને એવા પલાન ઉપર બાંધી છે કે જોયી દરદીઓને હવા અને રોશનીનો અછો ફાયેદો મલી શકે. વચમાં એક મોટો હાલ છે. તેની બેઠ બાજુએ ૧૬૫ ફીટ લાંબી ૪૪ ફીટ પોહાલી બાંધણી ઉથાવી છે. એનું મોહોડું ઉગમણ અને પસચીમ તરફ છે. એ ઇમારતને છેડેથી વલી બીજી દક્ષીણ અને ઉતર તરફને મોહોડેની બેઠ બાજુએ ૧૧૦ ફીટ લાંબી અને ૪૪ ફીટ પોહાલી એવી જ પલાનની બાંધણી છે.

એ ઇમારતમાં ૧૪ મોટા ઓરડાઓ ૫૪ ફીટ લાંબા, ૨૪ ફીટ પોહાલા અને ૨૫ ફીટ ઉંચા બતાવેલા છે; અને તેઓની બેઠ બાજુએ આસ

પાસ ૧૦ ફીટ પોહોલો અને એકસરેખા લાંબો ફરતો વરેંડા અથવા ઓટલો રાખેલો છે. દરેક ઓરડામાં સામણે સામણે આવજાવ કરવાને માટે વચ માહેથી એકકું બારણું અને બારણાની આસપાસ બેઠ બાજુએ બે બે બારી મુકી છે. એ પરમાણે એક ઓરડામાં સઘલા મલીને દશ બારી અને બારણા છે. બારીઓ ૪૫ ફીટ પોહોલી અને ૮ ફીટ ઉંચી છે. તેના નરણ ભાગ કરવામાં આવીયા છે; સઉથી હેઠલનો ભાગ ૩૫ ફીટ, વચ્ચો ૪ ફીટ અને સઉથી ઉપરનો ૧૫ ફીટ ઉંચો છે. હેઠલા અને વચલા ભાગમાં વેનીશીયનની બારીઓ છે; ઉપલા ભાગમાં કાચનું એકતું ઉઘડતું બેસાડેલું છે. વરેંડામાં, ઓરડાઓની બારીઓની બરાબર સામણે કાચની બારીઓ ૫ ફીટ પોહોલી અને ૮ ફીટ ઉંચી બેસાડેલી છે. ઓરડાઓની બાજુની ભીતમાં કાંઈ પણ બારીઓ ગોઠવી નથી, પણ ભીતમાં ઉંચેથી બે મોટાં ગબારાં પાડેલાં છે. દીવાલ માતરે ૧૮ ફીટ ઉંચી છે, પણ છાપરૂં ઘેરાવનું લેઈને ઓરડાની ઉંચાઈ વચોવચથી છાપરાંને મથાલે લગી નજ દીક ૨૫ ફીટની છે. દરેક ઓરડાનાં છાપરાંમાં બે સકાઈલાઈટ મુકેલી છે. તેઓ પાંચ ફીટ કીયુબ બારીના એકતાંઓ છે; ઉપરથી છાપરૂં છે અને ચારે બાજુએ કાચની ફેરેમો છે. એ ફેરેમો ઉંઘડી શકે છે. એ પરમાણે દરેક ઓરડાની સઘલી મલીને ૨૫૯૨૦ કીયુબીક ફીટ થાય છે. એ ઓરડામાં સઘલા મલીને ૨૦ દરદીઓના બીછાના મુકવામાં આવે છે. બીછાના સામણે સામણે ગોઠવવામાં આવીયાં છે; અને વચમાં ૮ ફીટનો અંતર છે. દરેક બીછાનું પોતાના પડોશીથી બે ફીટ છેતાઈએ છે. એ પરમાણે દરેક માણસને ૧૨૯૬ કીયુબીક ફીટની જગા મળે છે.

એ ૧૪ ઓરડાઓમાં એક ઓરડો ફક્ત પારસીઓને માટે જ છે; બે ઓરડા ઓરતોને માટે છે; બે ઓરડા સઘલી જાતના નજસ દરદોને માટે; બે ઓરડા ધાસતી ભરેલાં દરદોને માટે, કે જાંડાં કાલેજનાં વીદીયારથીઓને અન્યમાયેશ મળે છે; એક ગામટી કરીસચીયનોને માટે; ચાર હીંદુઓને માટે; અને બે મુસલમાનોને માટે છે. જાંડાં ઘણા નજસવાલા દરદીઓને રાખે છે, તાંડાંના ઓરડાઓની જમીન ઉપર પથરની ફરસખંદી કીધી છે; જે ઓરડાઓમાં ધાસતી ભરેલાં દરદોવાલાને રાખે છે તાંડાંની જમીનને ચુનાનો કોબો કરી લીધો છે. બાકી

ના બીજા ચોરડાઓની જમીન મટોડાંની છે અને તે ઉપર દર એક વાડીએ છાન લીપી લીધામાં આવે છે.

દક્ષીણ અને ઉત્તર બાજુ તરફ બેઉ છેડે વાડાઓ બાંધેલા છે અને તેઓની ગોઠવણ એવી કીધી છે કે કાંઈ પણ બદલો અંદર આવતો નથી.

પુરવ તરફ થોડે એક છેડેથી બપોરની પાના બાંધેલાં છે અને દરેક જાતને વાસતે જુદી જુદી ચોરડીઓ છે.

હાલ એ હાસપીટલમાં દરદીઓને સમાવાની કોતા જગાને લીધે એ ઉપર એક માલ બાંધવામાં આવીયો છે. વચમાં એક મોટો હાલ છે અને તેની બેઉ બાજુએ ૪ ચોરડા કીધા છે. દર ચોરડો ૩૬ ફીટ લાંબો, ૨૨ ફીટ પેહોલો અને છાપરાં લગી ૪૦ ફીટ ઉંચો છે; દીવાલ માતરે ૨૨ ફીટ ઉંચી છે. દર ચોરડામાં બાર બારી બારણા મુકેલાં છે. બાહરથી ૧૦ ફીટ પેહોલો ફરતો વરેંડા કાઢાડેલો છે અને થાંબા ગોઠવીને સઘલો ખોલો રાખેલો છે, તેમાં બારીઓ કાંઈ પણ મુકી નથી. દર ચોરડામાં કેટલાં બીછાના મુકવામાં આવશે તે બરાબર માલમ નથી, પણ સઘલા મલીને ૫૦ બીછાના મુકવામાં આવશે. દર ચોરડામાં ૧૨ અથવા ૧૪ બીછાના મુકાશે. એ ચોરડાને સઘલી મલીને નજદીક ૨૨૧૭૬ કીયુબીક ફીટ થાય છે અને જો દર ચોરડામાં ૧૪ માણસો રહેતો દરેકને ૧૫૮૪ કીયુબીક ફીટ જગા મલશે.

એ ઉપરથી માલમ પડશે કે સર જમશેદજીની હાસપીટલ એવા પલાન ઉપર બાંધી છે, કે જ્યાં હવાનો આવજાવ અને મારગ ખોલો અને આરપાર થાય છે અને રોશની પણ પુશકલ આવે છે. દરેક માણસને ૧૨૮૬ કીયુબીક ફીટ જગા મલે છે તે કાંઈ થોડી નથી. નજીક દરદીઓને માટે જુદા ચોરડાઓ કીધા છે તેમાં મોટું દાહાપણ ખરચીયું છે. તોય પણ એટલો બંદોબસત છતાં એ ઇમારતમાં કેટલીએક ખામીઓ છે. પેહોલાં, ચાર સીવાએ સઘલા ચોરડાઓની જમીન મટોડાંની છે અને તે ઉપર છાન લીપી લેવામાં આવે છે. એવી જમીનમાં હરેક જાતના દરદની બદલો અથવા બી પેવસ થાય છે અને તેથી દરદો ફેલાવાની ધાસતી રહે છે. છાન લીપવા વીશે ડાક્ટરોના હજી સુધી જુદાં જુદાં મત છે, કોઈ કેહે છે કે છાનથી ખરાબ બદલો નીકલી જાય છે, પણ ઘણા ખરા ડાક્ટરોના મત એથી ઉલટાં છે. એ સઘલા ચોરડાઓમાં પથર અથવા ચુનાના કોળાની જમીન થવી જોઈએ. બીજું, દરેક

છાપરામાં બે સકાઈ લાઈટ રોશની અને હવાને ખાટે સુકીછે. કાચની બારી હોવાથી રોશની અછી આવેછે, પણ એ બારીઓ વરસાદના દ્વ હાડા ઉપર બંધ રાખવામાં આવેછે અને તેથી ગરમ અને ખરાબ હવાને નીકલી જવાને ઉપરથી રસતો મળતો નથી. વલ્લી બારી બા રણા માતરે ૯ ફીટ ઉંચાંછે અને બાકીની દીવાલ બંધબસતછે; એને બદલે જો દીવાલના ઉપલા ભાગોમાં બોક પાડીયાં હોયેતો સઘલી ખરાબ અને ગરમ હવાને બાહર નીકલી જવાને રસતો મળશે.

વસતીની ગણતરી.

ખોડ ખાંપણવાલાં.

વસતીની ગણતરી ઉપરથી એક અગતની બાબદ બાહરમાં આ વેછે. શેહેરમાં ખોડખાંપણવાલાં માણસો, જેમકે બેહેરાં, મુગાં, આંધલાં, ઘેલાં, લંગડાં ઇતીયાદી કેટલાંછે તે જાણીયાથી, શેહેરની હાલત અને તાંહાંના લોકોની રીતલાંત માલમ પડી આવેછે. તેમાં અગતની બાબદ ઘેલાં અને આંધલાં લોકોની સંખ્યાછે. કેઈ જાતમાં આંધલાં અથવા ઘેલાં વધારે હોયેછે અને એમ શા ખાટે હોયેછે તે જાણવાની ઘણી અગતછે. મુંબઈ શેહેરમાં ૧૮૬૪ ની ગણતરી પરના જો આ નીચે પરમાણે ખોડ ખાંપણવાલાં હતાં.

ઘેલા. મુગા. આંધલા. લંગડા. ખોખ.

હીંદુ માસ નહી ખાનારા.	૧૨	—	૪૪	૩૩	—
હીંદુ માસ ખાનારા.....	૪૩	૪૮	૩૨૪	૨૬૪	૫૫
મુસલમાન.....	૨૯	૨૮	૧૧૮	૧૧૧	૨૦૫
પારસી.....	૨૮	૨૦	૩૯	૫૨	—
ચાહુદી.....	—	—	૪	—	—
ગામઠી ક્રીસ્તીયન....	૩	—	૧૨	૧૩	—
ક્રીસ્તીયન.....	૨	—	૨	૨	—
	—	—	—	—	—

૧૧૭ ૯૬ ૫૪૩ ૪૭૫ ૨૬૦

એ ટીપ ઉપરથી માલમ પડેછે કે આથ લાખ ઉપરની વસતીમાં માતરે ૧૧૭ ઘેલા હતા, એટલે દર ૬૯૭૯ માણસે એક શખસ યે

લો હતો. એ સીવાયે ૧૯૪ થેલા લોકો કોલાબાની લીયુનાટીક અ સાધલમમાં હતા, પણ તે માહેના કેટલાએકને બાહર ગામ તરફથી લાવેલા હતા, તેથી મુંબઈ શહેરના થેલાઓની એકસ સંખ્યા શું હતી તે માલમ પડી શકતી નથી.

મુગા લોકોની સંખ્યામાં, દર ૮૫૦૫ શખસે એક જણ મુગો હતો; અને દર ૧૫૦૩ શખસે એક આંધલો હતો. યુરોપના દેશોમાં જાંડાં માણસોની ગણતરી ગણવામાં આવેછે તાંડાંનાં મુગા અને આંધલાઓની રકમ સાથે આપણા શહેરની સંખ્યા તપાસી જોતાં એક અગતની બાબદ માલમ પડેછે.

મુંબઈ ઈંગલંડ ફ્રાંસ પર્શીયા હાલંડ બવેરીયા નારવે અમેરીકા
યુ. સ્ટેટસ.

એક મુગો; દર ૮૫૦૫ ૧૬૪૧ ૧૬૭૧ ૧૩૩૪ ૨૭૧૪ ૧૭૭૪ ૧૨૦૦ — —
એક આંધલો; દર ૧૫૦૩ ૯૯૬ ૯૩૮ ૧૭૩૮ ૧૬૬૩ ૧૯૮૬ ૫૪૦ ૨૪૮૯

એ ટીપ ઉપરથી માલમ પડેછે કે યુરોપના દેશો કરતાં મુંબઈમાં મુંગાઓની સંખ્યા ઘણીજ થોડીછે. આંધલાઓની સંખ્યા પણ ઈંગલંડ અને ફ્રાંસ કરતાં ઘણી થોડીછે. ઈંગલંડમાં લીખારીઓની સંખ્યા ઘણી હોએછે અને તાંડાંના લીખારીઓ એટલુંતો ક માયેછે કે કેટલાએક ધંધાદારીઓ આખો દાહાડો મેહેનત કરવા છતાં તેટલું કમાતા નથી, અને તેથી ઘણાએક આલસુ લોકો લીખારીના ધંધા પકડી બેસેછે, અને તે માહેનાં ઘણાએક કરપીણ લોકો પોતાના બચાંને જનમેછે તારથી આંધલા કરી નાખેછે. એજ પરંભાણે હીંદુસ થાનમાં પણ કરવામાં આવેછે; પણ મુંબઈ શહેરમાં લીખારીઓને રસ તાઓમાં ફરવાની સામણે ઘણો બંદોબસત કીધાથી બાહર ગામથી આંધલાઓ આવતા નથી અને તેથી એ સંખ્યા કમતી માલમ પડીછે.

હીંદુસથાનમાં એક ઘણીજ હીનપસતી ભરેલી રસમ ચલાવવામાં આવેછે અને તે રસમ મરદોને ખોજા કરવાનીછે. મુસલમાન લોકોમાં એ ઘાટકી રસમ ઘણીજ ચાલુછે, અને મુંબઈમાં તેઓની માતરે ૨૦૫ સંખ્યા જણાવવામાં આવીછે. મુસલમાન ખોજા બાહર દેશોથી આવેછે; પણ જ હીંદુ ખોજાઓની ૫૫ સંખ્યા ગણતરીમાં જણાવવામાં આવીછે, તે ઉપરથી માલમ પડેછે, કે એ રસમ હીંદુસથાનમાં પણ ચાલુછે અને એ ગુનાહ ભરેલી અને હીનપસતી ચાલ ઈંગરેજ સરકાર અટકાવી શકે એવીછે.

દાંતનાં મંજન (લુકી.)



ગયા આંકમાં જણાવીયું હતું, કે, દાંત સાફ રાખવાને માટે પા રોને અછી હાલતમાં રાખવાને માટે અને મોઢાડાંનો વાસ કાઢાડી નાખવાને માટે ઘણા મંજનો વાપડવામાં આવેછે. મંજનો તરણ રીતે બનાવવામાં આવેછે. ઘણું કરીને લુકીના આકારમાં ઘણું વપ ડાયેછે; પેસ્ટ અથવા લાડી અને ટીકચર અથવા લોશનના આકાર માં પણ વપડાયેછે. તરેહવાર મંજનો બજારમાં જુદે જુદે નામે વે આવેછે, તેમાં શું શું ચીજો આવેછે તે જાણવાની જરૂર છે અને તે મા હેતુ કીયું સાફ મંજન છે અને કીયું નુકસાનકારક છે તે જાણવાને બ ની આવશે.

૧. (Aromatic Tooth Teeth Powder) એમાં સમુદર ફી ણુ ૪ ઐનસ, ગંડબેલ (જે માહેથી ઘાસનું તેલ નીકલેછે તે) ૨ ઐં નસ, કાસટાર્બલ સાબુનો લુકો ૧ ઐનસ, અને લવીંગનું તેલ ૦ા દરામ આવેછે. સમુદર ફીણમાં ઘણું કરીને ચાક આવેછે. સાબુમાં આલકાલી (ખાર) આવીયાથી તે હરેક જાતના ખતાસને દૂર કરેછે. એ મંજન ખુશબોદાર છે અને દાંત સાફ કરવાને અછુંછે.

૨. (Asiatic Dentifrice) એમાં, બનાવતના પરવાલાનો લુ કો, રાતી મતોડી બારીક, ચાક, Pumice stone (એક જાતનો નરમ પથર) અને ચીનાઈ કસતુરી આવેછે. બનાવતના પરવાલામાં ચાક ની સાથે લોહોડાના કાટનો લુકો મેલવેલો આવેછે ખંરા પરવાલામાં પણ ચાકનો મોટો ભાગ આવેછે. જે મંજનોમાં Pumice stone આવેછે તે વાપડવાને નુકસાનકારક છે, કાંચેકે તેનો લુકો ઘણો ઘત હો વાથી દાંતની ખોપરીને ઘસી નાખેછે. એ મંજન નકામું છે.

૩. (Cadet's Dentifrice) એમાં યુરા ખાંડ અને કોલસાનો લુકો, ખારક (સીનકોના), કરીમ ચાક ટારટર, અને તજનો લુકો આ વેછે. ખાંડ જે મોહોડામાં રહેછેતો તે ખટાસ થઈને દાંતને ખરાબ કરેછે; એજ મીસાલે કરીમ ચાક ટારટરમાં આસીડ આવેછે અને જે કે તે દાંતને ઘણા સફેદ કરેછે પણ છેલે સરવાલે તેઓને કોહોવાડેછે. એટલા માટે એ મંજન વાપડવું નકામું છે.

૪. (Camphorated Dentifrice) એમાં માતરે ચાકના ૧૫ લાગ અને કપુરનો ૧ લાગ આવેછે. એમાં અતર, અથવા લવીંગ નું તેલ સેડેન નાખીને ખુસબો અપાઈ શકાયેછે. એ મંજન જારે મોહોડા માહેથી ખરાબ વાસ આવેતો હોયેછે અથવા દાંત દરદ કરતા હોયેછે તારે વાપડવામાં આવેછે. એ મંજન વાપડવામાં સાફ છે; પણ તેમાં કપુરનો લાગ કદી પણ વધુ હોવો નહીં જોઈયે. એમ કહે છે કે કપુરથી દાંત કકરા થઈને જલદીથી લાગી જાયેછે.

૫. (Charcoal Dentifrice) સોંપારી ઘ્યા બામબુને બારીને કોલસો બનાવીને તેમાં કોઈ વખતે બે લાગ ચાક મેલવીને વેચેછે. બદબો દુર કરવાને એ મંજન થીકછે. એમાં કાંઈપણ ખુશબો મેલ વીયાથી મંજન ખરાબ થાયેછે.

૬. (Deschamp's Alkaline Dentifrice) એમાં અબરક, સોડાખાર, કીરમજ, અને કુદનાનું તેલ આવેછે. કીરમજ માતરે ૨ ગ આપવાને માટે નાખેછે અને એ ભુકી દાંતની વકતારોમાં ભરાઈ રહેવાની ધાસતીમાંછે, કાંચેકે ઘણી વેલા પારાના રંગ સાથે તે મલી જાયેછે અને માલમ પડી શકતી નથી. એ મંજન નકામું છે.

૭. (Florentine Dentifrice) એમાં સીપનો ભુકો, આરીસ રૂટનો ભુકો કરીમચ્ચાફ ટારટર અને ફ્લોરેનટાઈન રંગ (એમાં કીરમજ અને ફટકીનો ભેલ) આવેછે. સીપમાં સઘલો લાગ ચાકનો આવેછે. એ મંજનમાં કરીમચ્ચાફ ટારટર અને ફટકી આવેછે, તેથી તે વાપડવા લાયક નથી.

૮. (Galvanic Dentifrice) એમાં સુનાનો વરક, રૂપાનો વરક, ફટકી, સલફેટ ઓફ પોટાશ, નીમક, અકલગરો, બારક, સાબર સીંગ અને કીરમજ આવેછે. એ મંજન તદ્દન નકામું છે અને એમાં સઘલો હોંગછે.

૯. (Grosvenor's Dentifrice) એમાં પરવાલું, સીપ, આરીસ પૌડર, અને રોડીયમનું તેલ (અતરને મલતું) આવેછે. એ મંજનમાં કાંઈ ઘણી ખુબી નથી.

૧૦. (Hemet's Dentifrice) એમાં સમુદર ફીણ, કરીમચ્ચાફ ટારટર, આરીસ પૌડર આવેછે. એ મંજન નકામું છે.

૧૧. (Lancet) એમાં બારક અને ગુલેઅરમાનીના દરેકનો

૧. ઝૌનસ, તજ અને સોડા ખારના દરેકનો ૦૧૧ ઝૌનસ અને તજ ના તેલના ૨ ટીપાં આવેછે. ગુલેઅરમાની એક જાતની મતોડી આ વેછે પણ હાલ તેને બદલે ચાક અને લોહોડાના કાટનો લુકો મેલવીને વાપડવામાં આવેછે. એ મંજન વાપડવામાં અછુછે.

૧૨. (Lardner's Dentifrice) એમાં એક ભાગ કોલસો અને તરણુ ભાગ ચાકના આવેછે. એ મંજન ખરાબ વાસ દુર કરવા ને અછુછે.

૧૩. (Miahle's Rational Dentifrice) એમાં દુધ માહેથી કાહાડેલી ખાંડ, તાનીન (માયાફલનું તત્વ), રેડલેક (એક જાતનો લાલ રંગ) અને કુદના તથા અનીસાનું તેલ આવેછે. એમાં તાનીન આવેછે તેથી જાંહાં પારા માહેથી લોહી નીકલતું હોયે તાંહાં એ કાંમ લાગેછે. એ મંજનમાં કાંઈ ઘણી સારી ખાશીયતો નથી.

૧૪. (Myrrh Dentifrice) એમાં સમુદર ફીણ ૬ ઝૌનસ, હીરાખોલ અને આરીસ પૌડર દરેકના ૨ ઝૌનસ આવેછે. એ મંજન વાપડવામાં થોકછે.

૧૫. (Pearl Dentifrice) એમાં ચાક અથવા માગનીસીયા, સમાલટસ (એક જાતનો બલુ રંગ) અને એક ખુશખોદાર તેલ આવેછે. એ મંજનમાં કાંઈ મોટી ખુબી નથી.

૧૬. (Pelletier's Quinine Dentifrice) એમાં બનાવટનું પરવાલું, હીરાખોલ અને કુઈનીન આવેછે. એમાં કાંઈ મોટી ખુબી નથી.

૧૭. (Poudre Dentifrice) એમાં પરવાલું, ગુલેઅરમાની, સમુદર ફીણ, હીરાખણ, તજ, કીરમજ, લવીંગ, અને કરીમ આફ ટારટર આવે. એ મંજન ફરેંચ લોકો વાપડેછે પણ તદ્દન નકામુંછે.

૧૮. (Righini's Dentifrice) એમાં કોલસો અને ખારક આવેછે. એ મંજન થોકછે.

૧૯. (Rose Dentifrice) એમાં ચાક, સમુદર ફીણ, સોડા ખાર, રેડલેક (રંગ) અને અતર આવેછે. એમાં કાંઈ મોટી ખુબી નથી.

૨૦. (Ruspini's Dentifrice) એમાં સમુદર ફીણ, ફટકી, આરીસપૌડર, કરીમઆફ ટારટર અને એક ખુશખોદાર તેલ આવેછે. એ મંજન નકામુંછે.

૨૧. (Violet Tooth powder) એમાં આરીસ પાઉર, સમુદ્ર ર કીણ, રોઝ પીનક (રંગ), ચાક અને ગલી આવેછે. એમાં મોટી ખુબી નથી.

૨૨. (Zieter's Dentifrice) એમાં સાબરસીંગનો ભુકો, તબ, અકલગરો અને વનીલા અને આમબરગરીસનું એસેનસ આવેછે. એ મંજનમાં કાંઈ મોટી ખુબી નથી.

એ ઉપરથી માલમ પડશે કે કેટલાંએક મંજનો તદ્દન નકામાંછે અને કેટલાંએક નુકસાનકારકછે; અને તેટલા માટે તેને વાપડવામાં સંભાલ રાખવી જરૂરછે. સમુદ્ર કીણ, પરવાલું, ગુલેઅરમાની, સા બરસીંગ, કીરમજ અને તરેહવાર રંગો વાપડવા તદ્દન નકામાંછે. ને ખરેખર ફાયદાકારક અને સસતું મંજન બનાવવું હોયેતા આ ની એ પરમાણે કરવું.

કોલસો (સોપારી બારીને)	૨	ઐનસ.
ચાક, ઘોયેલો	૪	ઐનસ.
કલોરાઈડ આફ લાઈમ	૦૧૧	ઐનસ.
હીરાબોલ	૧	ઐનસ.
તાનીન (માયાફલનું તત્વ)	૦૧૧	ઐનસ.
બારક (સીનકોના)	૧	ઐનસ.
અતર અથવા હરેક ખુશબોદાર તેલ.	૫	ટીપાં.

એ સઘલાનો બારીક ભુકો ખુબ અછી રીતે મેલવવો. એ મંજનમાં ઘણી ખુબીછે. ચાકછે, તેથી હરેક ખટાસને દુર કરશે; કોલસો અને કલોરાઈડ આફ લાઈમથી ખરાબ વાસ નીકલી જશે; હીરાબોલથી મોહોડામાં અછી સુગંધ આવશે; તાનીનથી પારા માહેથી લોહી નીકલતું બંધ થશે; અને બારકથી પારાઓમાં કુવત આવશે.

પેસ્ટ અને લોશનના મંજન વીશે આવતામાં જણાવશું.

ખોરાકનો મારગ અને પાચન.

આંતરડાં.

જ્યો ખોરાક હોજરીમાં પચી રહેયો એટલે તે આસતે આસતે આંતરડાંમાં જાયછે અને તાંહાં વલી તેનું વધારે પાચન થાયછે. આંતરડાંમાં ખોરાકનું શું થાયછે તેની સમજ આપીયા આગમજ આંતરડાંનું ખેયાન જણાવવું જરૂરછે.

આંતરડાંનો આકાર એક લાંબી નલીના જેવોછે, તેની લંબાઈ ન જદીક ૨૭ ફીટછે. તેના મોટા બે ભાગ કીધાછે, નાહાના અને મોટાં આંતરડાં; હોજરીના જમણી બાજુ તરફના છેડાથી નાહાના આંતરડાં શીરૂ થાયછે. તે નજદીક ૨૧ ફીટ લાંબાંછે અને પેટમાં એક સાંપના ગુચરાની મીસાલે ગોઠવેલાંછે. એ ગુચરાંમાં રાખવાની મત લખ એછે જે થોડી જગામાં પુશકલ લાંબાં આંતરડાં સમાઈ શકાયે. એ આંતરડાંના તરણ ભાગ કીધાછે. પેટેલો ભાગ હોજરી તરફથી નીકલતો ૯ ઈંચ લાંબોછે; અને નજદીક દોહોડથી તે પોણાબે ઈંચ વેચાસનોછે. એ પછી આંતરડાંનો વેચાસ સાંકડો થતો જાયછે. એ બીજા ભાગની લંબાઈ ૮ ફીટછે અને વેચાસ એકથી તે દોહોડ ઈંચ નીછે. એ પછી છેલો ભાગ એકથી તે સવા ઈંચ વેચાસનોછે અને તેની લંબાઈ ૧૨ ફીટનીછે. એ નાહાના આંતરડાં પછી મોટાં આંતરડાં શીરૂ થાયછે. એ મોટાં આંતરડાંનો વેચાસ નજદીક હોડી ઈંચનોછે અને તેઓની લંબાઈ પાંચ ફીટનીછે. એ આંતરડાંનો દેખાવ નાહાના આંતરડાંથી જુદોછે; તે પેટમાં તેઓની મીસાલે ગુચરાંની માફક નથી તથા એણી ગમ પેલી ગમ દોડીયા કરતાં નથી, પણ એક જગા ઉપર બંધાયેલાં રહેછે. એ આંતરડાંનો આકાર પેટમાં એક ગોલ આરકાં જેવો રહેછે અને તે આરકાંમાં નાહાના આંતરડાં રમતાં રહેછે. એ પછી સાત ઈંચ લાંબો આંતરડાંનો ભાગછે, અને તે નો છેડો સફરામાં આવેછે.

એ પરમાણુ માલમ પડશે, કે એક તરમ ઢાંકણની પેટીમાં કે જે ને આપણે પેટ કરીને કહીયેછે તેમાં હોજરી, કલેજું, તલી ઇતીયાદી સીવાયે એક ૨૭ ફીટ લાંબી નલી સમાવેલીછે. એ નલી અથવા

આંતરડાંનો શુ' ઉપયોગ છે અને તે એટલી લાંબી શા માટે છે તે તાસી જોઈએ.

જ્યો ખોરાક હોજરીમાં પચી રહેયો, એટલે તેની જમણી બાજુ તરફનો છેડો જે હજુર લગી બંધ હતો તે ઉઘડી જાય છે અને નરમ ખોરાક આસતે આસતે આંતરડાંમાં જવા માંડે છે. હવે એ આંતરડાંનો પેટેલો ભાગ જે ૯ ઈંચ લાંબો છે, તેમાં ખોરાકનું વધારે પાચન ચાલે છે. હોજરીમાં માતરે ચોક્કસ જાતનો ખોરાક પચે છે; તેમાં અલબીયુમેન, કાઈબરીન, કેઝીન પીગલી જાય છે; પણ સાકર, ચરબી અને તેલનો ભાગ પચતો નથી, તે એમને એમજ વગર પચવે હોજરી માંડેથી આંતરડાંમાં ચાલીયો જાય છે. એ ચરબી અથવા તેલનાં ખોરાકનું પાચન એ આંતરડાંના પેટેલા ભાગમાં થાય છે. એ આંતરડાંમાં તરણ જાતનાં રસ ખોરાક સાથે ભેલાય છે. એ રસ કલેજાનાં (જેને આપણે પીત કરીને કહીએ છીએ), પાનકરીયાસનો (જેને પાનકરીયાટી કહીએ છીએ) અને હાલ દવા માફક વાપડવામાં આવે છે), અને આંતરડાંનો પોતાનો આસ રસ છે. આંતરડાંના પણ હોજરીની મીસાલે તરણ પર છે અને તેની અંદરથી રસ કુટી નીકળે છે. કલેજાનાં અને પાનકરીયાસનો રસ જે નાહાની નલીઓને વાટે એ આંતરડાંમાં ઉતરે છે. પીત કલેજાં માંડેથી જથુક પેદા થાય છે, પણ જરૂર તેના ઉપયોગ નથી પડતો તારે તે પીતામાં એકઠું થાઈ રહે છે; પણ જ્યો ખોરાક આંતરડાંમાં આવીયો એટલે પીત આપોઆપ છુટી પડે છે; તે સાથે પાનકરીયાસનો રસ પણ આવે છે અને ખોરાક સાથે મલી જાય છે. એ છેલા રસની જાતી ખુબી એવી છે કે તે સઘલી જાતનાં તેલ અથવા ચરબીનાં ખોરાકને પીગલાવી નાખે છે; અને તેથી તે જલદીથી પચી શકે છે. જે પાનકરીયાસનાં દરદથી એ રસ પેદા થતો નથી, તે ચરબી વગર પચવે ઝાડા સાથે નીકલી પડે છે અને માણસ ચરબી વગર કુબલું થતું જાય છે. એટલા માટે જે શખ્સોનાં આંતરડાં ઘણા નબળાં હોય છે કે જેથી ખોરાકની ચરબી પચી શકતી નથી, તેઓને બનાવેલો પાનકરીયાટીક રસ આપવામાં આવે છે. પાનકરીયાટીક રસ આપણી લબને મલતો આવે છે, તેમાં નજદીક દર ભાગ પાણીનાં અને ૮ ભાગ ખાર અને અલબીયુમેન જેવી ચીજનાં છે. પીત પેદા થવાની જે મતલબ છે; એકતો તે ખોરાકને પચાવામાં મ

દદ કરેછે અને બીજું પીશાબ અને પસીનાની મીસાલે લોહી માટે થી ખરાબ વસતુઓ દુર કરેછે. પીતનો રંગ લીલાસ ઉપર ભોરોછે; અને તે પેટલાં સવાદમાં કવડો અને પછી સેહેજ મીઠાસ લાગેછે. તેમાં ૮૬ ભાગ પાંજીના અને બાકીના ૧૪ ભાગ સોડાની સાથે એક જાતની આસીડ મલી ગયેલી અને બીજા ખાર આવેછે. આડાનો રંગ પીલો થાયછે તે એ પીત હાજર હોવાથી બનેછે. કમલાના દરદમાં પીત આંતરડાંમાં ઉતરતું નથી અને તારે આડાનો રંગ સફેદ રેહેછે. પીતની બીજી ખુબી આડાને વાસ મારતો કમતી કરેછે, કાંચેકે પીત વગરનો આડો ઘણો વાસ મારેછે.

એ પરમાણુ પાનકરીપાટીક રસ, પીત અને આંતરડાંનો પોતાના ખાસ રસથી જે ખોરાક હાજરીમાં પચતો નથી, તે આંતરડાંમાં પચેછે અને જેમ જેમ ખોરાક આગલ આંતરડાંમાં ચાલતો જાયછે તેમ તેમ આંતરડાંનો આ રસ રેડાયેછે અને ખોરાકનું વધારે પાચન થાયછે.

આંતરડાંની અંદરની બાજુએ ચુસદાની મીસાલે ખુશકલ ખોલ આવેલી હોયછે અને તેથી તેની અંદરની સપાટી ઘણે દરજે વધીછે. એ ખોલ ઉપર ઘણીજ બારીક અણીઓ ઉઠેલી માલમ પડેછે અને તે માં બારીક એક જાતની નેસો આવેલીછે; તે નેસો સમલો પચેલો ખોરાક ચુસી લેછે અને તે આસતે આસતે હાંસરીના હાડકાંની પછવાડે એક મોટી બલુ નેસછે તેમાં લોહી સાથે મલી જાયછે. એ પરમાણુ તરેહવાર જાતનો ખોરાક તરેહવાર રસના રસાયણ સંજોગથી બદલાઈ જાયછે અને લોહીને મલતો થઈને તે સાથે મલી જાયછે.

જે ખોરાક પચી શકતો નથી, જેમ કે ભાતના છલતાં, વનસપતીના સાખા, કેટલીએક જાતના ખાર ઈંતીયાદી, તેઓ આસતે આસતે મોટાં આંતરડાં તરફ પસાર થાયછે. મોટાં આંતરડાંમાં વલી કેટલોએક પાંજીનો ભાગ ચુસાઈ લેવાયેછે અને માંદો કઠણ થાયછે. નાહાના અને મોટા આંતરડાંની વચે એક ઢાંકણ મુકીયુંછે કે જેથી હરેક ચીજ નાહાના આંતરડાં માટેથી મોટાં આંતરડાંમાં જઈ શકે, પણ તેથી ઉલટું બની શકે નહીં. મોટાં આંતરડાંમાં માંદા સાથે એક એવો રસ મલેછે, કે જેથી આડાનો ખાસ વાસ તેમાં દાખલ થાયછે.

એ સીવાયે ખોરાક પચતી વખતે કેટલીએક જાતની હવાઓ પેદા થાયછે, તેમાં મુખીય કરબાનીક આસીડ હવા, હાઈદ્રોજન, કારબોન

રેટેડ અને સલફીયુરેટેડ હાઈદ્રોજન હવાઓ હોય છે. એ બે છેલ્લી હવા મોટાં આંતરડાંમાં પેદા થાય છે.

ઝાડો પસાર કરતી વખતે અથવા બેહુનમીયત ખાંણું ખાધા પછી જે સફરા માટેથી પવન સરે છે તેમાં કારબાનીક આસીડ હવા, હાઈદ્રોજન અને કારબીયુરેટેડ હાઈદ્રોજનનો મોટો ભાગ આવે છે; અને સલફીયુરેટેડ હાઈદ્રોજન કે જ્યાં તેનો ખરાબ વાસ આવે છે. તેનો સેંકડો માતરે એક જ ભાગ આવે છે.

ઝાડો સફરામાં હેઠલ આવીને એકઠો થાય છે. એ આંતરડાંના ભાગનો વેપાસ ઘણો મોટો છે અને તેમાં જાંહાંસુધી તે કાહાડી નાખવામાં આવે તાંહાં લગી એકઠો થઈ રહે છે. સફરાનું બંધાન માણસની મરજી ઉપર રાખીયું છે; તે ઉપરનું સઘડું બીજું કાંઈ માણસની વગર મરજીએ ચાલીયા કરે છે.

ક સ ર ત .

ઘોડા ઉપરની સવારી.

જાંહાંસુધી ચાલવાને બની આવે તાંહાંસુધી ઘોડા ઉપર સવારી કરવી જરૂર નથી; અને જાંહાંસુધી ઘોડા ઉપર સવારી કરવાને બની આવે તાંહાંસુધી ગાડીમાં બેસીને ફરવું તનદરોસતીનાં કાપેદાથી ઉલટું છે. ગરીબ લોકોને ગરજેન કસરત કરવી પડે છે અને તેઓને ચાલીયા વગર છુટકોન નથી. તેઓને ગાડી અથવા ઘોડા ઉપર ફરવાને બની આવતું નથી; અને એટલાં માટે ગરીબ લોકો કસરતની બાબદ માં તનદરોસત હોય છે. પણ માતબર લોકોનાં મનમાં કાંઈ અન્ય તરેહનો પોતાનાં દરજા વીશે ખેચાલ હોય છે; જાણે કે ચાલવું તેઓનાં મરતબાને છાનતું નથી; જારે માતબર ચાલતા ફરે, તારે લોકોનાં મનમાં તેઓની દોલત અને મરતબા વીશે ક્યારે ખેચાલ આવે! એ વીચારથી માતબર લોકો ગાડી ઘોડામાં જ ફરે હરે છે અને ચાલવાની ઉત્તમ કસરતથી પોતાની બેવકુફાઈથી બેનસીબ રહે છે, અને તેનાં ફલ તેઓને પોતાના બદનનાં અસુખથી ચાખવાં પડે છે. ઈંગલંડમાં દરેક માતબર ચાલવાથી શરમાતો નથી, કે ગાડી ઘોડામાં ફરવા હરવામાં

કાંઈ પોતાનો મરતબો સમજતો નથી. તેઓ ચાલવાની કસરતને અછી રીતે પીછાણે છે અને જોમ બને છે તેમ તે પરમાણે ચાલે છે.

ચાલવાની કસરતથી ઉતરતી કસરત ઘોડા ઉપરની સવારી છે. જો લોકોને ફરસુદ નહીં મલવાથી ચાલવાને બની આવતું નથી તેઓ એ ગાડીમાં બેસીયાનાં કરતાં ઘોડા ઉપર સવારી કરવી જોઈએ. જો લોકોને ચાલવું શરમ ભરેલું લાગતું હોય તેઓએ પોતાની તનદરોસતી ખાતર પણ ઘોડા ઉપર સવારી કરવી જરૂર છે. આપણા માતબર લોકો જોકે પુશકલ ઘોડાનું માલેકપણું ધરાવે છે, તોયપણુ તેઓને એવો બેચાલ આવતો હોય; કે ઘોડા સવારી કરવાને માટે પણ સરજીલા છે, એવું માલમ પડતું નથી. મુંબઈ શેઠેરનાં રસતાઓ ઉપર એટલાતો ગાડી ઘોડા જોવામાં આવે છે, અને માતબર તેમ વચલે વાંધેના કેટલાએક ભાગ તેમાં બેસીને ફરે છે, કે તે ઉપરથી તરત સવાલ ઉઠે છે, કે તે માહેના કેટલા જણ ઘોડા ઉપર સવારી કરીને ફરે છે ? બીહીતાં બીહીતાં કહી ચેતો ભાયેગે રૂપ જણુ સવારી કરતા દેખાયે છે અને સવારી કરનારાઓની રકમ આંગલાં ઉપર ગણાઈ શકાયે છે. આપણા લોકો ઘોડા ઉપર પણ સવારી કરવાને સરમાયે છે. પેહલાં તેઓને નાહાનપણથી તેવી જાતની કેલવણી મલી નથી, તેથી મોટા થઈને સીખવું શરમ ભરેલું ગણે છે. બીજું આપણા પોશાક એવો કહંગો છે કે તે સાથે સવારી કરવી અગવડ ભરેલું છે; તરીજું, તેઓ સવારી લાએક પોશાક પેહરીને બેસવાને શરમાયે છે; ચોથું, તેઓ સવારીની ખુબી તદ્દન સંમજતા નથી. એટલાં કારણોને માટે તેઓ હજુર મુંધી એ કસરતથી બેનસીબ રહેયા છે. હવે ઈંગરેજ તરફ નજર કરો. તેઓ ઘોડા ઉપર સવારી કરવાને ઘણા શોખીલા છે, એટલું જ નહીં પણ તેઓની ઓરતો પણ એમાં ઘણો શોખ રાખે છે, તેનાં ઘણલા દરરોજ આપણી નજરે પડે છે અને તે વીશે વધારે જોલવાની જરૂર નથી.

ઘોડા ઉપર સવારી કીધાથી પગ સીવાએ આખું બદન કસાયે છે. ચાલવાની કસરતમાં જો બદનનો ભાગ કસાતો નથી, તે સવારીમાં તેમાં મુખીય પેટ અને બરડાનો ભાગ, ઘણો કસાયે છે. એ સીવાએ સવારીમાં બદન જાણે હવામાં ઉડે છે અને તેથી હવાની અસર બદન તેમ જન ઉપર ખુશ લાગે છે. ઘોડાની ચાલ પરમાણે બદનને તરેહવાર રીતે કસરત મલે છે. સવારીમાં મોટી કસરત બદનને સમતોલ રા

ખવામાં છે. જારે ઘોડો માતરે ચાલે છે તારે તેની પીથ ઉપર બેઠક રાખવામાં કાંઈ ઘણી મેહેનત પડતી નથી ઇયા કાંઈ બદનને કસરત મલતી નથી; એટલા માટે સવારીમાં ઘોડાને માતરે ચલાવવો એ કદી પણ કસરત કેહેવાયે નહીં. પણ જારે ઘોડો જડકથી દોડે છે તારે બદન સમ તોલ રાખવાને ઘણી મેહેનત પડે છે અને તેથી બદન ઘણું કસાયે છે. ઘોડો દોડતી વખતે બદનને આંચકો પણ લાગે છે. તરતના સીખાઉને તે આંચકો ઘણો ભારી પડે છે પણ આસતે આસતે તે માફક આવી જાયે છે અને પછી કાંઈ પણ અડચણ માલમ પડતી નથી. ઘોડાની રવાલ ચાલમાં એ આંચકો ગ્રાભે માલમ પડતો નથી; ઘોડો જારે ચાર પગે કુદીને દોડે છે તારે સેહેજ લાગે છે, પણ તુરકી ચાલમાં આંચકો ઘણો લાગે છે. પણ જો બરાબર આંગકસતું હોયે તો ઘોડાને તુરકી ચાલે દોડાવવો જોઈયે.

પણ ઘોડા ઉપરની કસરત આજારી માણસને વધારે ક્ષયેદાકારક છે. જે લોકોને બેહુજમીયતી અથવા કલેજનું જીનું દરદ હોયે અને તેથી ઉલ્લેખરનો મરજ લાગુ પડીયે હોયે, તેવા દરદીઓને દવાઓ પીધાના કરતાં ઘોડા ઉપરની કસરત ઘણીજ ક્ષયેદાકારક છે. કેટલાકોને એવો વીચાર છે જેને ખડીનો મરજ લાગુ પડવાની ધાસતી હોયે છે, તેઓએ જો ઘોડા ઉપર સવારી ઘણું સુધી કીધી હોયે તો તે મરજ હટી જાયે છે. જે લોકોના કોઠો હમેશાં કબજ રહે છે અને તરણ અથવા ચાર દાહા કે પેટ આવે છે, તેવા શખસોએ જોલાઓ લીધાના કરતાં ઘોડા ઉપરની કસરત કીધી હોયે તો ક્ષયેદો થવા વગર રહેશેજ નહીં. નખલાઈમાં અને લાંબી મુદતનાં દરદોમાં જાંઠાં ચાલવાની કસરત કરવાને બત્તી આવે નહીં તાંહાં ઘોડા ઉપરની કસરત કરવી જોઈયે. ઘોડા ઉપરની કસરત તનદરોસતી ગયેલી પાછી લાવવાને માટે છે; ચાલવાની કસરત તનદરોસત હાલત જારી રાખવાને માટે છે; એટલા ઉપરથી સમજ પડશે કે ચાલવા જેવી કસરત બીજી કાંઈ પણ નથી.

ઘોડા ઉપરની કસરત દરરોજ સહુવાર અથવા સાંજ એક કલાક લગી કરવી જોઈયે અથવા નજદીક ૮ થી ૧૦ માઈલ ફરી આવવું જોઈયે. ઘોડા ઉપર સવારી કીધા પછી પગ જડ થઈ જાયે છે અને થંડા પડે છે. એટલા માટે હમેશાં સવારી કીધા પછી અરધો અથવા એક માઈલ લગી ચાલવું જરૂર છે.

નાહાના છોકરાઓને કદી પણ ઘોડા ઉપર સવારી કરવા દેવી ન હી. બાર વરસ પછી એ કસરત કરાવવી. નાહાની ઉમરમાં એ કસરત કીધાથી બદન ટુટી જાયેછે અને ઘણી વેલા દરદો લાગુ પડેછે. નબલાં માણસોએ સવારી કરતી વખતે પેટ ઉપર એક પોહોલો પાટો બાંધવો જોઈયે; કે જ્યોથી બેસવાની કુવત આવશે એટલુંજ નહી, પણ કદાચ આંતરડું હેઠલ ઉતરી પડવાની ધાસતી રહેશે નહી. વરસાદ માં અને જારે પવન ઘણા કુકતો હોયે તારે પણ સવારી કરવી નહી, કાંચકે તેથી છાતીનાં દરદો લાગુ પડીયા વગર રહેતાં નથી.

પાણી કેટલું પીવામાં આવેછે ?



પાણી વગર માણસનો શું હાલ થાયે તે જણાવવાની કાંઈ પણ જ રૂર નથી. દુકામાં માણસની હાથ્યાતી અને પાણી બેડ સાથે મુકાબ લો રાખેછે. પાણી સઘલી ગલીચી અને દરદનો ઉપાયેછે. તે બદન ની અને સઘલી જાતની આસપાસની ગલીચી ઘોઈ નાખેછે. પાણીનો ખપ ઘણી રીતે થાયેછે પણ મુખીય પીવામાં અને આંગ ઘોવા માં તે ઘણું વપડાયેછે. આપણા બદનમાં દર પલે ફેરફાર થતો જાયેછે અને પુશકલ ગલીચી લોહીમાં પેવસ થાયેછે; એ ગલીચી કુદરતથીજ પીશાબ, પસીનો, પીત, ઇતીયાદીને રસતે બદન માહેથી બાહર નીકલી જાયેછે; અને એ ગલીચી કાહાડી નાખવાને માટે પાણીની જરૂર પડે છે; અને એ જરૂર પાણી પીધાથી પુરી પડેછે; એટલે માણસને તનદરો સત હાલતમાં રહેવાને માટે પાણી પીવાની જરૂર છે. લોહી માહેથી એક દીવસમાં માતરે પીશાબ અને પસીનાંને રસતેથી નજદીક ૫ અથવા ૬ રતલ પાણી નીકલો જાયેછે. એ પાણીની ખોટ પુરી પાડવાને માટે તેટલુંજ અથવા તેથી વધારે પાણી પીવાની જરૂર છે. એક માણસ એક દીવસનાં અરસામાં ઓછામાં ઓછું ૬૦ ઓનસ અને વધુમાં વધુ ૧૨૦ ઓનસ લગી પીયેછે. એટલો બધો ફરક માણસનાં વનન, હવાની ગરમી, અને કસરત ઉપર આધાર રાખેછે. માણસના દરએક રતલ વનને અરધાથી તે પોણા ઓનસ લગી પાણીનો ખપ પડેછે; એટલે ૧૪૦ રતલ વનનનું એક માણસ ૨૪ કલાકમાં નજદીક ૭૦ થી ૧૦૦

ઐનસ પાણી પીયેછે. જરે હવામાં ગરમી વધુ હોયેછે તારે પસીના ને રસતે પુસકલ પાણી નીકલી જાયેછે અને તે વખતે પાણી વધુ પીવા માં આવેછે. વલી જે લોકો કસરત વધારે કરેછે, તેઓમાં પણ પસી નાને રસતે વધુ પાણી નીકલી જાયેછે અને એ હાલતમાં પણ પાણી ની વધારે જરૂર પડેછે.

ઘણી વેલા મુસાફરીમાં, દરીયે અથવા જંગલોમાં, પાણી ખુટી પડેછે અને તેથી ઘણી હરાનગતી ભોગવવી પડેછે. પાણીની જરૂરીયાત તરસ લાગીયાથી માલમ પડેછે અને જાંડાંસુધી પાણી મલી શકેછે તાં હાંસુધી એ હાજત પુરી પાડવાને વીલમ લાગતો નથી, પણ જરે પાણી મલી શકતું નથી તારે તરસ વધતી જાયેછે, અને તેને નરમ પાડવાને માટે માણસ દરેક ઉપાયે સોધેછે અને મોટી આફતો માથે ખેંચે છે. આસતે આસતે બદન નાકુવત થતું જાયેછે, વીચાર શકતી રહેતી નથી, ટુકામાં માણસ પાણી વગર ઘેલું બની જાયેછે. ખોરાક વગર કદાચ માણસ ઘણા દાહાડા લગી જીવી શકે અને લુપ્ત તામોસ કરી શકે, પણ પાણીની તરસ કદી પણ ખમાઈ શકાતી નથી અને તે વગર માણસ જલદીથી મરણ પામેછે. એનો દાખલો આપણે વારંવાર એ જોઈએ છઈએ. આજારી માણસ કેટલીએક વેલા ઘણા દાહાડા લગી તદન લુપ્તો રહેછે; પણ તે પાણીને માટે હમેશાં પોકારતો રહેછે. ઘણી વેલા દરદી હાલતમાં માણસ બેસુધ હોયેછે, અને તે પાણી માંગી શકતો નથી; એ વખતે તેને પાણી પાવામાં કદી પણ વીસરવું નહી.

બી છા નું.



માણસ પોતાની જાંઘોનો તરીજો લાગ અને ઘણી વેલા તેથી પણ વધારે ઉંઘમાં કાહાડેછે. જે જગામાં એટલો બધો વખત અને તે પણ બેખબરીમાં કાહાડવામાં આવે, તારે જરૂર છે કે તે જગાની હાલત તનદરોસતી જાલવી શકે એવી જોઈએ. જાગરૂત હાલતમાં કોઈ પણ માણસ એક જગા ઉપર થમ રહેતું નથી; પણ દરરોજ આઠ કલાકનો ચાલુ અને એકસ વખત એકજ જગામાં કાહાડવામાં આવેછે; તારે વધારે જરૂર છે કે તે જગા ઉપર દરેક જાણે વધારે ધ્યા

ન આપવું. સુવાનો ઓરડો, હવા અને રોશનીની બાબદમાં કેવો જોઈયે, ઘરની કેઈ બાજુએ આવવો જોઈયે અને તાંહાંનો સામન કેવો જોઈયે, તે સઘણું આગલા એક આંકમાં જણાવવામાં આવીયું હતું; તેથી તેનું ખેયાન અહીં કરવાની જરૂર નથી. પણ સુવાના ઓરડામાં એક અગતજોગ સામન બીજાનું છે. સુવાના ઓરડામાં બીજાના ઉપરજ સઘણો વખત જાય છે અને બીજાનાની હાલત ઉપર પણ આપણી તનદરોસતી ઘણો આધાર રાખે છે. જેમ બદનની ગરમી સાચવવાને માટે તરેહવાર જાતનાં કપડાં પેહેરવામાં આવે છે, તેમ જ રાતની વખતે બદનની ગરમી સાચવવાને માટે બીજાનાની હાલત પણ કપડાં જેવીજ હાવી જોઈયે. બીજાનું પણ એક જાતનું રાતને માટે વસતર છે અને જટલી સંભાલ કપડાં પેહેરવા પછવાડે રાખવામાં આવે છે તેટલીજ બીજાનાં ઉપર પણ હાવી જોઈયે. તનદરોસતીના એક અગતનો કાયેદો છે કે આપણા બદનની ગરમી સારો દીવસ રાત એકસરખી સચવાયે એવો બંદોબસત કરવો જરૂર છે; એટલે જો દીવસમાં હલકાં અને સેહેજ ગરમ કપડાં પેહેરવામાં આવે, તો રાતરે કદી પણ પુશકલ ગરમ બીજાના ઉપર સુવું નહીં.

બીજાનાની હાલત ઉપર બદનનું ઉકરવું, બદનની ગરમી અને ઉંઘ સચવાયે છે. હરેક જાતનાં કપડાંનાં બે પરમાં તરેહવાર ચીજો ભરીને બીજાનું બનાવવામાં આવે છે. જાનવરોના રૂવાં, પીછ, બાલ, અને ઉત, ઝાડપાન માહેથી રૂઢિ, કાથો, પાતરાં, પેંડો અને કાગળની ચીપો, ઈતીયાદી બીજાના ભરવામાં કામે લગાડે છે. એમાં રૂવાં અને પીછ ઘણા ગરમ હોય છે; તેથી ઉતરતા ગરમ બાલ, ઉત, રૂઢિ અને પેંડો હોય છે; કાથો, પાતરાં અને કાગળની ચીપોથી ભરેલાં બીજાના થંડાં હોય છે.

બીજાના ઘણા ગરમ તેજ ઘણા થંડાં પણ હોવાં નહીં જોઈયે. ઘણા ગરમ બીજાના બેચેની પેદા કરે છે, તેથી પસીનો વધારે પડે છે, તબલાઈ પોહાંચે છે અને સહવારે માણસ આસુદે ઉડીપાને બદલે નાખુશ અને બેચેન ઉઠે છે. રૂવાં અને પીછના બીજાના ઘણા ગરમ પડે છે; તેઓ માતરે તબલાં બચાં અને બુલાં માણસોને માટે કામજોગ છે. ગરમ દેશમાં એવાં બીજાંનાં તદ્દન નકામાં છે. ઉત, બાલ અને રૂઢિના બીજાના બદનની ગરમીને સમતોલ સાચવે છે અને

તેથી તે થંડાં તેમ ગરમ મુલુકોમાં આસુંદેથી વપડાઈ શકાયેછે. ઘણા ગરમ મુલુકોમાં અને જે લોકોને ઘણા પસીનો પડવાતી તેવ હોય તેઓએ, કાયાનું અથવા તરમ બારીક પાતરાંનું અથવા કાગળની ચીપોથી ભરેલાં બીજાનાં ઉપર સુતાથી થંડક પડશે અને ગરમ બીજાનાંથી પેદા થતી બેચેની માલમ પડશે નહીં. સુસાફરીમાં અને લડાકરમાં પેંડાથી ભરેલાં બીજાનાં ઘણાજ ઉપોયોગીછે; તેઓ ગરમી અછી રીતે સાચવી શકેછે. હાસપીટલમાં ખરાબ અને ઉડતાં દરદેથી બેમાર દરદીઓને માટે પેંડાનું બીજાનું સજ્જતું તેમ સવલ પડેછે; કાં થકે પેંડો એક વખત વાપડીયા પછી કાઢાડી નખાયેછે.

વધી બીજાનું ઘણું કઠણ તેમ ઘણું તરમ નહીં હોવું જોઈયે. ઘણા કઠણ બીજાના ઉપર સુતાથી બદતના એક ભાગ ઉપર વધારે દબાવ થાયેછે અને તેથી લોહીનું ફરવું અરાબર ચાલતું નથી. ઘણા તરમ બીજાના ઉપર સુતાથી આંગ અંદર ગલી પડેછે, ગરમી ઘણી લાગેછે, પસીનો ઘણો પડેછે અને તેથી બેચેની પેદા થાયેછે; વધી તરમ બીજાના ઉપર સુતાથી બદતને કાંઈ જાતનો ટેકો મલતો નથી, બરડાને અથવા દોડીને વાંક મલેછે અને તેથી ઘણા દરદો પેદા થાયેછે. રૂવાં અને પીછનું બીજાનું ઘણું તરમ હોયેછે તેથી તે ઉપર સુવું ઘણું ઘાસતી ભરેલુંછે. કાયાનું બીજાનું ઘણું કઠણ પડેછે. બાલ, ઉત્ત, અને રૂઢિના બીજાના ઘણા કઠણ તેમ ઘણા તરમ પણ નથી અને તેથી તે વાપડવામાં ઠીકછે. એ બીજાનામાં એવી ખુબીછે કે તેઓ બેસી જતાં નથી; પણ કમાનતી ખીસાલે ઉડી આવેછે. ઉત્ત અને બાલમાં રૂઢ કરતાં એ ખુબી વધારેછે.

બીજાનામાં પસીનો અને બીજી ગલીથી પડેછે, એટલા માટે તે દર રોજ વખાતું તાખટું જોઈયે; એટલે તે ઉપર હવાનો ખોલો આ વખત હોવો જોઈયે. પસીનો બીજાનામાં પડે નહીં એટલા માટે તે ઉપર ચાદર, અથવા ચારસો પાંચરવામાં આવેછે; તે પસીનાને યુસેછે અને તે ઘોવાયા પછી ફરી ફરીથી વપડાઈ શકાયેછે. સફેદ ઘોતી ચાદર પાંચરવી ખુશ લાગેછે અને તે ઉપર મેલ થાયેછે તે જલદીથી જ છુટાઈ આવેછે. ચારસા રંગોન હોયેછે અને તેથી તે મેલ ખાયેછે તે જલ્દતો નથી; તેથી વાપડવો નહીં જોઈયે.

દર વરસે બીજાનું ઉમેરીને ઉત્ત અથવા બાલ અથવા રૂઢ જે કાં

ઈ હોયે તે સાફ કરાવીને પાછાં ભરવાં જોઈયે. તેથી કાંઈ પણ બલીચી હોયેછે તે સાફ થાયેછે અને તેમાં પાછી કમાનીયત ખાશીયત આવેછે.

બીછાના સાથે બીજે અગતનો ભાગ તકીયોછે. આપણું માથું સુતી વખતે બદનની સપાટીથી ઉચું રેહેછે અને તેથી બેઠને એક સપાટી ઉપર લાવવાને માટે માંથાની નીચે એક તકીયો મુકવો પડેછે. તકીયા વગર ગરદન મંડાઈને માથું નીચું પડેછે અને એવી હાલતમાં માથામાં લોહીનો જોસો વધારે થવાની ધાસતી રેહેછે. તકીયાની ખુબી પણ બીછાનાની મીસાલે હોવી જોઈયે. તે ઘણો ગરમ અથવા ઘણો થંડો, ઘણો નરમ અથવા ઘણો કઠણ હોવો નહીં જોઈયે. જો તકીયો ઘણો નરમ હોયેછેતો માથું તેમાં ગરક થઈ જાયેછે, પસીનો ઘણો પડેછે અને સરકમ, કાનનું અને ભેજાંનું દરદર થવાની ધાસતી રેહેછે.

બીછાના સાથે ખેસ, સુનતી, શેયાલ, અને બીજાં તરેહવાર આઠણાં આવેછે. થંડીના દીવસો ઉપર એ આઠણાંનાં ખર્ચ પડેછે. આઠણાં ઘણાં ગરમ તેમ ઘણાં ભારી અને પુશકલ પણ હોવાં નહીં જોઈયે. એક હલકું આઠણું અછી રીતે બદનની ગરમી સામવી શકેછે. આપણા લોકો માથાં લગી આઠણું નાખીને સુવેછે તે ઘણી ખરાબ તેવ છે. તેથી ચોખી હવાનો દમ લેવાને બનતું નથી, હમેશાં માથું ઉઘાડું રાખીને શુષ્ક જોઈયે.

બીછાના સાથે બીજે અગતનો ભાગ કુરતનીછે. ગરમ દેશોમાં જાંઠાં મછરનો ઘણો ઉપદ્રવ હોયેછે તાંહાં કુરતનીની એક ઘણીજ અગતછે. કુરતની તરેહવાર કપડાંઓની બનાવવામાં આવેછે. કુરતનીનું કપડું કદી પણ ઘટ નહીં હોવું જોઈયે; તે પવનને બીછાનામાં પસાર થતો અટકાવેછે અને સુતાર માણસને પોતાના દમનીજ ખરાબ થયેલી હવા પાછી દમમાં લેવી પડેછે અને તે ઘણી નુકસાનકારકછે. એટલા માટે કુરતની હમેશાં નેટની કરવી જોઈયે.

જો ચીજ ઉપર બીછાનું નાખવામાં આવેછે તેને પલંગ અથવા ઢોલીયો કરીને કેહેછે. બીછાનું કદી પણ જમીન ઉપર પાંચરવું નહીં જોઈયે, હમેશાં જમીનથી બે તરણ ફીટની ઉંચાઈએ હોવું જોઈયે; કાંચેકે તેથી સફાઈ રેહેછે એટલુંજ નહીં પણ જમીનની સરદી અથવા ગરમીથી અને તે માટેથી નીકલતો ખરાબ હવાઓથી વેગલું રેહેવાયેછે. સુતી વખતે કદી પણ બદન ઉપર થંડો પવન ફૂકવા દેવો નહીં

જોઈયે. જરે બદતનો એક લાગ બીજાનાની ગરમીથી પસીને ગરકાવ હોયછે તે વખતે જરે બીજા લાગ ઉપર થ'ડો પવન ફુકેછે, તારે ઘણી નુકસાંની કરેછે. જ લોકોને અરધા એહરાનો લકવો એકાએક થઈ આવેછે તેનું કારણ ઘણુંખરૂ એજ હોયછે; અને જરા બેદરકાર પણાને લીધે વારંધડીએ ઘણા ખરાબ પરીણામો નીપજેછે. એ પવન ફુકતો અટકાવવાને માટે પલંગને માથે દોડોડ અથવા બે ફીટ ઉંચા ધનું એક ચોકતું ખેસાડવું જોઈયે. એમ કીધાથી પવન બદતની ઉપર થી ફરી જશે અને પછી કાંઈ પણ નુકસાંની થશે નહીં.

પલંગ તેમ બીજાનું ઘણું પોહોલું હોવું જોઈયે. સાંકડાં બીજાના માં ખરાબર કોર મંડાઈ શકાતી નથી અને એક બાજુ ઉપરજ ઘણો વખત લગી સુઈ રહેવાથી તે ઉપર વધારે દબાન થાયછે અને લોહી ખરાબર ફરતું નથી. પોહોલા ઢોલીયાનો બીજો ફાયદોછે. જરે એક લાગ ઉપર ઘણો વાર લગી સુતાથી ગરમી લાગેતો તરત બીજા લાગ ઉપર કે જ હમેશાં થ'ડો રહેછે તે ઉપર સુતાથી એન પડેછે અને અછી ઉંઘ આવેછે.

પલંગને હમેશાં દીવાલથી જરા દુર રાખવો, કાંયેકે દીવાલ ઘણીખરી સરદ હોયછે અને તેથી ઘણી વેલા નુકસાંની થાયછે.

આપણા લોકોમાં બીજાનાં વીશે ઘણું દરકારપણું હોયે એવું જાણતું નથી. હીંદુ લોકો ઘણુંકરીને જમીન ઉપર બીજાનું પાથરીને સુવેછે. આદર અથવા કુરતની જવી ચીજ તેઓ જાણતા નથી; પણ સરદી, રોશની અને મધર માહુંથી ખંચવાને માટે માથાં લગી એક ઓઢણું ઓઢીને સુવેછે. સહવારનાં બીજાનાં વીઠાલી દેઈને ઉંચે સુકેછે અને રાતરે ઉખેડીને પાછું તેવીજ હાલતમાં પાંથરેછે; એથી બીજાનામાં સઘલો પરસેવ પચી રહેછે અને છેલે ગંધ મારેછે. કેટલાએક લોકો ખાટલા વાપડેછે; તે જમીનથી એકથી તે દોડોડ ફુટ ઉંચો રહેછે અને કાથાની દોરી વીઠાલીને તેજ બીજાનાની મીસાલે વાપડેછે.

પારસી લોકોમાં બીજાનાં વીશે વધારે સંભાલ અને સુધરાઈ હોયે. સઘલાં લોકો બીજાનું, આદર, ઇતીયાદી વાપડેછે. ગરીબ લોકો કુરતનીથી બેનસીબ હોયેછે પણ જ લોકોને જરા પણ જોગવાઈ બનેછે તો હરેક જાતની કુરતની વાપડવાને શુકતા નથી. ગરીબ લોકો જગાની પ્રેતાઈને લીધે દર સહવારે બીજાનું વીઠાલીને પલંગ ઉચકી

નાખેછે. કુરતનીમાં તેઓ સંભાલ લેતા હોયે એવું લાગતું નથી. ધણી લોકો કુરતની ટકાઉં રહે એટલા માટે ઘટ કપડું વાપડેછે; પણ એક કસરથી બીજી નુકસાની શું થાયેછે તે તેઓ સમજતા નથી. ગામથી પલંગમાં પાટી ભરેલી હોયેછે અને તે પસંદ કરવા જોગછે, કાં પેકે તે બદલને એકસરખો ટેકો આપેછે; એટલુંજ નહી પણ એકજ બીજાનાની જરૂર પડેછે. હાલ ધણી લોકો ઇંગરેજ પલંગ વાપડેછે; તેમાં પાટીયાં ગોઠવેલાં હોયેછે અને તે ધણી કઠીણ હોવાથી બે બીજાનાં મુકવાં પડેછે. બીજાનામાં ઘણાખરો રૂ ભરવામાં આવેછે. જાંહું બે બીજાનાં મુકવામાં આવેછે તાંહાં એક બીજાનું કાથાથી ભરેછે. - ઘણી વેલા તેમાં કમાણો ગોઠવવામાં આવેછે. આ દેશમાં રૂઢ સેહેલથી મલી શકેછે અને ગરમીમાં અથવા થંડીમાં અછી રીતે બદલની ગરમી સાચવેછે.

૬૫.



કુરતની માણસ ઉપર બખ્ષેશો માહેની સહી મોટી બખ્ષેશ હવાછે. તનદરોસતી, જીવ અને હવા એ તરણે નામો જાણે સાથે જોડાયેલાંછે. જાંહું તનદરોસતીને લગતી કાંઈ પણ વાત આવી એટલે હવા, હવા અને હવાનોજ વીચાર અને સવાલ આવેછે. એ હવા શું બીજી, તે શી રીતે માણસને ઉપયોગીછે, તે તનદરોસતી કેમ જાલવેછે અથવા બીગાડેછે તેનો ખેયાલ થોડાજ કરતા હશે.

હવાની ખુબીનું ખેયાન ગવાઈ શકાતુંજ નથી. સર જાહન સીન કલેર થોડા ખોલોમાં તેની ખુબી જણાવેછે: “ જો તે પારદરશક નહી હોતેતો માણસ જોઈ શકતે નહી; જો તેમાં કમાનીયત ગુણ નહી હોતે તો માણસ સાંભલી શકતે નહી; જો તે જલદીથી છુટી નહી પડી જાતે તો માણસ એક જગા ઉપરથી બીજી જગા ઉપર જઈ શકતે નહી; જો તે હમેશાં હીલચાલમાં નહી રહેતેતો તે ખરાબ થઈને જહેરી થતે, દરિયામાં મુસાફરી થઈ શકતે નહી, અને ઘણા અગતનાં સાંચાઓને એક કોરે મુકવા પડતે. જો તે ઉંચા પાહાડોનાં મથાલાંની ઉપરનાં કરતાં જમીન તરફ ભારી નહી હોતેતો ફેફસાની બારીક નેસો સુઝી

આંવતે અને ઘણી વેલા ફાટી જતે; અને જો હવા માહે જે જીવ બ ખશનારો તતવછે તે જો દમમાં લેવામાં નહીં આવતેતો માણસ જાત ગુમ થઈ જતો.” એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે માણસનું સુખ અને તેનો જાન પણ હવા ઉપર આધાર રાખેછે. માણસોને જે તરેહવાર પુશક લ દરદો થાયેછે તે માહેનાં સેંકડે લપ દરદો ખરાબ હવાને લીધે હોયેછે.

પેહેલાં હવા શું ચીજછે તે તપાસી જોઈયે. હવામાં મુખીય બે હવા માતરે સાથે ભેલાયેલી આવેછે; તેઓમાં કાંઈ રસાયન સંજોગ નથી. એ હવા આખસીજન અને નાઈતરોજનછે. હવામાં જે બી જી ખુબીઓછે, જેમકે જીવને સલામત રાખવાની, લોહીને બદતમાં ફેરતું કરવાની અને ખરાબ કાલું થઈ ગયેલાં લોહીને પાછું લાલ કરવાની, બદતને ગરમી આપવાની, તે સઘલી ખુબીઓ આખસીજન હવાને લીધેછે. આખસીજન હવા પોતે જાતે ઘણી જલદછે, અને જો તેજ હવા માતરે દમ લેવામાં આવેતો જરૂર કરતાં વેધુ ઉત્તમ લોહીમાં તથા બદતની ગરમીમાં ફેરફાર થઈ જાયેછે, લોહી ઉછલી આવેછે, બદત તપી આવેછે; ટુકામાં એ હવા એટલી જલદછે કે તે તાંબોશ થઈ શકતી નથી. જેમ જલદ દવાઓ પાણી નાખીને નરમ કરીયા વગર પીવાયેજ નહીં, જેમ ઘણી વેળા ખરાંનડી દારૂને નરમ પાડવાને માટે પાણી નાખવું પડેછે, તેમજ કુદરતે આખસીજન હવાને નરમ પાડવા ને માટે તેની સાથે નાઈતરોજન નાખતી હવા ભેલીછે. એ નાઈતરોજન હવા પોતે જાતે જો દમ લેવામાં આવેતો નુકસાંનકારકછે; તે ઉપર કદી પણ માણસ એક પલ પણ જીવી શકે નહીં; પણ જારે આખસીજન હવા સાથે ભેલાયેછે તારે તે વગર અડચણે દમમાં લેવાઈ શકાયે છે. આખસીજન હવા એટલીતો જલદછે કે તેની સાથે ચારઘણી નાઈતરોજન હવા ભેલેલીછે; એ પરમાણુમાં કદી પણ ફરક પડતો નથી. થંડાં અથવા ગરમ મુલુકોમાં, નીચી અથવા ઉંચી જગા ઉપર હવામાં એ બેઉ હવાનું પરમાણુ એકજ રહેછે; જો તેમાં કાંઈ પણ ફરક પડેતો માણસ સુખેથી જીવી શકે નહીં.

હવામાં એ બે હવા સીવાએ બીજી હવાઓનાં ભેલ આવેછે; અને એ ભેલ ઓછો અથવા વધતો હોયેછે, તેમાં કરબાનીક આસીડ હવા અને પાણીનો બાફ હમોશાં હાજર હોયેછે. હવામાં ઘણુંકરીને આ નીચે પરમાણુની ભેલવણી આવેછે.

સત કરવાં નહીં; ઓરડામાં ખોલો પવન આવવા દેવો જરૂર છે. વલી કટકાનો એક દડો કરીને કદી પણ સેક કરવો નહીં, તેથી એકસરખો સેક થઈ શકતો નથી; કોઈ ભાગ ઉપર વધારે ગરમી લાગે છે અને બીજો ભાગ તદ્દન થંડો રહી જાય છે. એટલા માટે સેકનો કટકો તે ભાગ ઉપર પાંચરી દેવો જોઈએ. જારે કટકો પાંચરી દેવામાં આવે છે, તારે તે દડાનાં આકારમાં રાખે છે તે કરતાં જલદીથી થંડો પડી જાય છે, તેનો અટકાવ કરવાને માટે હમૈશાં તે કટકા ઉપર એક આઈલ કલાઈનો મોટો કટકો પાંચરવો. એમ કીધાથી ઘણોવાર લગી ગરમી રહેશે, તે ભાગ ઉપર એક સરખી ગરમી લાગશે અને દરદીને ગરમી ખુશ ખાલખ પડશે; સેક ઘણોવાર લગી ચાલુ રહેવાથી દરદમાં ફરક પડશે અને લોહી અંદર ધાઈ આવવાની ધાસતી રહેશે નહીં. સેક કરી રહેયા પછી પણ તે ભાગ ઉઘાડો રાખવો નહીં, પણ તે ઉપર તરત એક કોડો ફલાનેલનો કટકો વીતાલી લેવો જરૂર છે. નહીંતો સેક કીધેલી સઘલી અસર નકામી પડે છે, અને દરદ વધી પડવાની ધાસતી રહે છે.

સેક ઘણી વેલા ચાલુ રાખવાની જરૂર પડે છે. એ વખતે કટકાઓ બદલીને સેક કરીયા કરવો કંટાલા ભરેલું છે. એવી હાલતમાં એક ફલાનેલનો બેવરો કટકો કરી ગરમ પાણીમાં ઓરીને નીચવવો, પણ તે માંહેથી સઘલું પાણી કાઢાડી નાખવું નહીં; પણ તેમાં એટલું પાણી રાખવું કે તે ટીપકાયા કરે નહીં; તેવો ભીનો કટકો દરદી ભાગ ઉપર એકસરખો પાંચરવો અને તરત તે ઉપર આઈલકલાઈનો એક કટકો મુકીને બાંધી લેવો; આઈલકલાઈનો કટકો ફલાનેલના કટકાથી મોટો હોવો જોઈએ, કે પાણીને ઉડી જવાને કાંઈ પણ જગા મળે નહીં. એ પરમાણુ કીધાથી થોડી મેહનતે ચાલુ સેક થઈ સકે છે. એ કટકો દર બે અથવા ત્રણ કલાકે બદલીયા કરવો.

સપનજીવો પાઈલીન નામના બનાવટના કટકાની એવી ખુબી છે કે તેમાં પાણી ઘણોવાર લગી રહી શકે છે અને ગરમી ચાલુ રહે છે, એ વીશે બીજી જોગવાઈએ સમજાવીશું.

સેક કરતી વખતે તરેહવાર દવાઓ વાપડવામાં આવે છે. ખસ ખસના પોસના સેકમાં, પાણીમાં એ પોસ ઉકાલીને વાપડવામાં આવે છે. ઘણી વેલા દવાઓનો બાફ આપવાને માટે સેક કામે લગાડે

છે. તરપીટન, કપુર, કલોરોફારમ ઈતીયાદી દવાઓના બાફ આપવાને માટે, ગરમ પાણીમાં ખોરેલા ફલાનેલના કટકાઓ ઉપર એ ચીજો એક સરખી રીતે છાંટવામાં અને પછી તે ભાગ ઉપર લગાડવામાં આવેછે.

મુંબઈમાં સહીયડનો રોગ.



ગયા ડીસેમ્બર મહીનાથી મુંબઈ શહેરમાં પુશકલ સહીયડનો રોગ ફેલાવા માંડીયો હતો અને હાલ થોડો થોડો નરમ પડવા માંડીયો છે. આગશટ મહીનાની આખેરી લગી નબદીક ૧૦૭૨ લોકો એ રોગથી મરણ પામીયાં હતાં. પેહેલાં તેનું જોર ઘણું ભારી હતું અને થોડાં અઠવાડીયામાં પુશકલ મરણો થયાં હતાં. ગયા બે મહીનાથી તેનું જોર કમતી માલમ પડેછે. મરતીયુકની ટીપ ઉપરથી આ ની એ જણાવીયા પરમાંજો દર મહીને મરણ નીપજલાં માલમ પડેછે, તે માહેથી મોટો ભાગ બચાં હશે તેમાં કાંઈ પણ શક નથી.

ડીસેમ્બર ૧૯	મારચ ૧૮૮	જુન ૨૩૦
જાનેવારી ૩૫	એપ્રેલ ૧૯૯	જુલાઈ ૮૬
ફેબ્રુવારી ૮૧	મેએ ૨૦૬	આગશટ ૨૮

એ રોગથી એટલાં બધાં બચાંનો નાસ થયોછે, દર વરસે થાયેછે અને હજુર થતો જશે, તે ઉપર હજુર સુધી સરકારે દીલોખનથી વીચાર કીધો હોયે અથવા લોકો તે ઉપર જરાપણુ વીચાર લેઈ જતા હોયે તેવું કાંઈ લાગતું નથી. હજુર સુધી ઘણા લોકોનો વીચાર મકમ રહી ગયોછે, કે સહીયડ રોગ ખોદાએ દરેક જણને માંટે મોકલેલો છે, તેના પંજમાહેથી કોઈ છટકી નંઈ શકતું નથી અને તેના અટકાવ કરવાનાં સઘલાં કાંઈંછે અને ખોદાની મરજની સાંમજો થવું ગુનાહુછે. ખોદાની બખસેશથી એ ખુરા રોગને અટકાવવાનો ઉપાયે માણસના હાથમાં આવીયોછે, પણ ઘણા જણ તેની ખુબી સમજ્યા છતાં બેદરકારપણું બતલાવેછે અને જારે રોગ આવી પડેછે તારે વીચારમાં પડેછે. સરકાર એ રોગનો અટકાવ કરવાની ખુબી અછી રીતે જાણેછે, પણ તેને કાંમમાં લાવવાને માંટે એટલીતા ઢીલ અને બેદરકારપણું બતલાવેછે કે તે ઉપાયે તદત નકામો હોયે એવું લાગેછે. ખરી

વાતછે, કે સરકારે ગઢ શીતલાનો ઉપાયે કામે લગાડવાને માટે ડાકટરો અને બીજાં માણસો કામે લગાડીયાંછે ; તેઓ ગામેગામ ફરેછે અને તાંહાંનાં જે બચાઓ આવેછે તેઓને ગઢ શીતલા મુકેછે. લોકોના મોટા ભાગ હજુર તેના કાયેદાથી અંજાણાછે પણ તેઓને કુસલાવવાને માટે અથવા તેઓને ગરબ પડેતો જરૂર પાડવાને માટે કાંઈ પણ ઉપાયે કામે લગાડીયા નથી. વલી ગઢ શીતલાની અસર થઈછેકે નહી તે કોઈ તપાસતું નથી ; પછી જરે એક વખત ગઢ શીતલા મુકેલાં બચાંમાં સહીયડ આવેછે તારે તેઓનું આકીન ગઢ શીતલાના ઉપાયે ઉપરથી ઉઠી જાયછે અને જે કમનસીબે મરણ નીપજેછે તો તેઓ ગઢ શીતલાનેજ સર લેઈ જાયછે. વલી ગઢ શીતલાની રસી મલવી ઘણી વખતે મુશકેલ પડેછે ; જરે લોકો ગઢ શીતલા મુકાવવાને હોંશ બતાવેછે તારે તેઓને વાયદા ઉપર વાયદા દેવામાં આવેછે ; પછી તેઓ ઢંકેલા ખાવાને આહાતાં નથી અને તે વાત વીસરી જાયછે. એ પર માણે સરકાર તરફની અધુરી આવજતથી એ અકસીર ઉપાયે તદત ન કામો થઈ પડીયોછે.

સરકાર એખલી સઘલું કરી શકતી નથી ; લોકોએ પણ સરકારને મદદ કરવી જોઈયે. જરે સરકાર જુવેછે, કે જંગલી વેહેમી લોકો ઉપર જીલમ પાડીયાથી કાંઈ કાયેદા થતા નથી અને સમજી દેશી લોકો કાંઈ ઉલટ બતાવતા નથી, તારે તેની ઉલટ ટુટી જાયછે અને પોતાથી જટલું બનેછે તે કરેછે. તોયપણ સરકારની એક વધુ ફરજછે. તેની મતલબો માહેલી એક મતલબ લોકોને સુંખી રાખવાનીછે. સરકારને ઘટેછે, કે ગામેગામના સમજી અને કાળુ વાલા શખસોને ખોલાવવા, તેઓને ગઢ શીતલાના ઉપાયેની ખુબી સમજાવવી અને લોકોમાં તે વીચાર ફેલાવવાની ભલામણ કરવી. એક વખત એમ કીધું, એટલે બસ નથી ; દર વરસે અને એ પરમાણુ વરસોના વરસ લગી તે બાબદ ઉપર ખાંતી રહેવું અને તારેજ સરકાર પોતાની મતલબમાં કાવશે.

ગામના સમજી લોકોએ પણ એ બાબદમાં ઉલટ પકડવી. જમ અને તેમ બેસમજ લોકોને ગઢ શીતલાના કાયેદા વીશે સમજાવવું ; પોતાના કુટુંબમાં તેનો કાયેદો લેઈને તેના દાખલાઓ બતાવવા. મડો શીતું કુખ પોતાનું સમજવું ; અને તારેજ કાંઈ કાયેદાની નીશાણીઓ નજરે પડશે.

યુરોપના ફેટલાંએક દેશોમાં અને હાલ ઇંગલંડમાં એ વીશેની સરકારે લોકો ઉપર નરૂરીયાત પાડીછે. એ નરૂરીયાત હીંદુસથાનના લોકો ઉપર પાડવાને હજુર વીલમછે. પણ સરકારે અને લોકોએ બનતી કોશેશ કરવામાં પછાત પડવું જોઈએ નહીં. સરકાર હાલ જિંટલાં માણસો કામે લગાડેછે તેમાં વધારો કરવો નરૂરછે. મુંબઈ શહેરની આથ લાખ માણસની વસતીમાં માતરે આથ અથવા દશ માણસો પુરતાં નથી. લોકોને હજુર બરાબર ખબર નથી, કે સરકાર તરફથી ગાઉ શીતલા મુકાવવામાં આવેછે અથવા જે મુકાતો હોયેતો તે કેઈ જગા ઉપર મુકવામાં આવેછે. મુંબઈના ૧૪ ભાગ કીધાછે; દરેક ભાગમાં તરણ ચાર માણસ જથુક રહેવાં જોઈએ; અને દરેક લતાના લોકોને જાણવું જોઈએછ કે ફલાણી જગા ઉપર ગાઉ શીતલા મુકવામાં આવેછે.

ઘણી વેલા સારી રસી મલવાને મુશકેલ પડેછે, કાંયેકે બેસમજ તેમ સમજું લોકો મોતાના બચાં માહેથી રસી આપવાને ખુશી નથી; માણસો કોઈ વેલા કુસલાવીને રસી મેલવેછે, પણ ઘણી વેલા તેઓને સુકી રસી વાપડવી પડેછે. પુશકલ રસી મેલવવાને હાલ યુરોપમાં એક ઉપાયે દાખલ કીધાછે. તેઓ વાછરડાના પેટ આગલ ૫૦—૬૦ નસતર વાતે અપકા પાડીને રસી મુકેછે અને ચોથે દાહાડેથી તે છઠે દાહાડા લગી તે માહેથી રસી કાહાડીને બચાંઓમાં મુકવામાં આવેછે. એ પછી રમાણે એક વાછરડા માહેથી બસો અથવા તરણસો બચાંને ચોખી તાજી રસી મુકાઈ શકાયેછે. એવોજ ઉપાયે અહીં હીંદુસથાનમાં કામે લગાડવામાં આવેતો ઘણો ફાયદો થાયે. ઘણા લોકો અને તેમાં હીંદુ લોકો એક જાતના બચાંની રસી બીજી જાતમાં મુકવાને આજ્ઞાકાણી કરેછે; પારસી લોકોમાં પણ થોડી ઘણી એવી છીટછે. હીંદુ અને પારસી ગામે અને વાછરડાને પાક ગણેછે અને તે માહેથી તરતની રસી લેવાને કાંઈ ઘણી અડચણ લેશે નહીં.

પરચુટણ.

મરદ અને ઓરતનું વજન—મોં ક્વેટેલેટ અજમાયશ ઉપરથી મરદ અને ઓરતનાં વજન વીશે આ નીચે પરમાણે જણાવેછે:—જેમ ઉંચા ધમાં ખેડમાં ફરક પડતો જાયછે તેજ પરમાણે તેઓના વજનમાં પણ ફરક રહેછે. પેહેલાં જનમથી છોકરો છોકરી કરતાં વજનમાં વધુ હાયછે અને તે થોડા વરસ લગી ચાલીયા કરેછે; પછી છોકરી વજનમાં વધેછે તે છેક ખાર વરસે ખેડનું વજન ખરાબર થાયછે. ૧૫ અને ૨૦ વરસની ઉંમર વચે મરદનું વજન ઓરત કરતાં ઘણુ વધી પડેછે. ૨૦ વરસની ઉંમર પછી મરદ વજનમાં ઘણો વધતો નથી; ઓરતનું વજન એ ઉંમર પછી ખ્યાં જ નીચાથી કમતી થતું જાયછે; મરદનું વજન ૪૦ વરસે પુખ્ત થાયછે; ઓરતનું વજન જારે ખ્યાં જનવાનું ખંધ થાયછે, તારે વધવા માંડેછે અને ૫૦ વરસની ઉંમરે વજન પુખ્ત થાયછે. યુદ્ધપણમાં ખેડનું વજન કમતી થતું જાયછે.

તરતના જનમેલાં ખ્યાં કરતાં પુખ્ત ઉંમરનું માણસ ૨૦ ઘણે ભારી થાયછે; ઉંચાઈ ડાઘ ઘણી થાયછે.

ધુલનો ઉપીયોગ—વાડા સાફ કરવાને માટે અને તેને ખાતર મીસા લે વાપડવાને માટે, ધુલનો ઉપીયોગ કરવામાં હાલ ધંગલડમાં ચકચાર ચાલી રહીછે; અને સઘલી તરફથી તેના ફાયેદા જણાવવામાં આવીયાછે. મું ખઈમાં વાડાઓની હાલત એટલીતો ખરાબછે, અને તેને લઈ જવામાં એટલીતો ગલીચી માલમ પડેછે, કે જેમ અને તેમ ધુલનો ઉપીયોગ કરવામાં આવે તેમ વધારે સારું.

હેલઠ આફ્રીસર (શહેરની તનદરોસતી જાલવવાને માટે નેમણુક કી ઘેલો શખસ)—ધંગલડમાં હેલઠ આફ્રીસરની જરૂરીયાત દરેક જણુ એટલીતો સમજેછે કે જે કસબામાં દશ હજાર માણસની વસતી થઈ એટલે તાંહાં એવો શખસ ચેરવવાને ખંતી રહેછે. આજ થોડી મુદત થઈ હીં દુસથાનના તરણુ મુખીય શહેરમાં હેલઠ આફ્રીસર જેવો શખસ ચેરવવામાં આવીયોછે; પણ ખીજાં ઘણાં મોટાં શહેરોમાં એવો શખસની નીશાણી પણ નથી; અથવા સરકારને એવો શખસ ચેરવવાનો વીચાર પણ નથી !

દાર અને પાણી પીનાશ—ડાક્ટર જાહનસન એ ખેડમાં ફરક આરીતે બતાવેછે. પાણી પીનારો નહીં અતીઅંત ખુશીમાં કે નહીં ઉદાસીમાં આ દુનીયાથી સાંતપણે ચાલીયો જાયછે અને ઘણાએક દરદાથી ખંચી

જાયેછે. દારૂ પીનાર ઘણાજ થોડો વખત અતીશે ખુશી ખુરમીમાં અને બાકીનો લંખો વખત ઉદાસીમાં કાઢાડેછે. તે વલી ઘણો દરદી હોયેછે. એ ઉપરથી પાણી પીનારને વધારે સુખ મળેછે, અને જેમ આપણે તેની ન જદીક વધારે જશું તેમ આપણે વધારે સુખી રહેશું.

સીસાંની નલીમાં કલઈનું પર—આજશુધી સીસાંની નલીઓ પાણી લેઈ જવામાં ઘણી વાપડવામાં આવેછે અને તેથી ઘણી વેલા ઘેરફાયેદા થાયેછે. હાલ અમેરીકામાં સીસાંની એવી નલી બનાવવામાં આવેછે કે તેમાં જોટલી જડાઈનું જોધયે તેટલું કલઈનું પર આપવામાં આવેછે અને તે સીસાં સાથે મજબુત મલી ગયેલી હોયેછે અને મંડીયાથી તેમાં કદી પણ ચીરા પડતા નથી. એવી નલીમાં પસાર થયેલું ગમે તેવું પાણી ખીંગડતું નથી અને માણસના સુખમાં એ સોધથી એક સુખ વધીયુંછે. મુંબઈમાં જાંહાં વેહારનું પાણી ઘણુંખરૂં વપડાયેછે તાંહાં એવી જાતની નલીઓ દાખલ કરવી જરૂર છે. એ નલીઓ Broadhouse, Shaw and Hame's Patent Lead Encased Tin-pipe ને નામે ઓલખાયેછે.

ચરચા પતરીઓને અખર.

ખુશાલ ઈનતેજાર—ગોરાનો મરજ દવા પીધાથી અથવા લગાડીયાથી સારો થઈ શકતો નથી, તેથી દવા કરવી ફાકડેછે. ગોરાનો મરજ તદ્દન સારો કરવાનો ઉપાયે એજછે કે જે સુરાખ માહેથી ગોરો ઉતરેછે તે કોઈ ડાકટર પાસે અધીયારની મદદથી પુરાવી લેવું. જંતર બાંધીયાથી ધસારો પડેછે અને લોહી નીકળેછે તેનું કારણ એછે કે તે બરાખર મજબુત બંધાતું નહી હશે અને ઉપર નીચે હીલીયા કીધાથી ચાંમડી ઉપર ધસારો પડતો હશે. જંતરને જગા ઉપર રાખવાને માટે એક કુલાંની નીચેથી બાંધવાનો પટો આવેછે, તે બાંધવો જરૂરછે.

Subscriber—એહજમીયતી થવાના કારણો ઘણાંછે. તમે તમારા સરીરની સંભાલ લેતા હોવો અને ખાધા પીધામાં અંદાજે રાખતા હોવો તો પણ તમુને એહજમીયતી થઈ શકે, વખતસર તમે ઝોરાક બરાખર આવીને ખાતા નહી હશે, કદાચ તમે ખાવાનો વખત એકસરખો રાખતા ન હશે, કદાચ તમારી કસરત થોડી હશે, કદાચ તમુને શીકર ચીતા હશે, કદાચ ઝોરાકમાં ખટાસ અથવા તીખાસ વધારે હશે અને એવાં કાંઈ ખીજાં શો કાર

જો હશે, તે કારણ અપ્પર સોધી કાઢાડવું જરૂર છે અને તે કારણ સોધી કાઢાડીયા પછી તમારો ઉપાય તમનેજ સુજ પડશે. દેવા તમને થોડાજ ગુણ કરશે.

દી. જી. પટેલ—(મલાવ) કાનના દરદ વીંચે જોગવાઈએ સમજ આપ શું, તનદરોસતી ચોપાણીયાંની મુલ મતલબ દરદોના ઉપાયો સમજવાની નથી.

ખુલાસાનો ઈનતેજાર—જો એક વીંદીયારથી આંખથી હેરાન થતો હોયેતો કદીપણ રાતરે અથવા બીજીની મદદથી વાંચવું નહી, સહવારનો પો હોરનો વખત અભીયાશ કરવાને ઠીક છે, રાતરે જલદીથી સુઈ જવું અને સહવારે સકારે ઉઠવું અને ખોલી હવામાં ફરવા જવું જરૂર છે.

S. M. B. P.—લખે છે કે “રોજ સહવારના દાંતન કરતી વખતે પીત પાડવાની ઘણીજ અરાખ આદત નાહાનપણથી પડી ગયાના સંખખથી જો કોઈ દાહાડ કાંઈ ઉતાવળને લીધે પીત પાડવાને નથી બનતું તો આખો દાહાડો માથું ઘણું દુખી જીવ દોવાયા કરે છે અને કાંઈ કામકાજ સુજ પડતું નથી.” એ ભુડી તેવ આપણાં લોકોમાં હોય જતી રહેવી જોઈએ. એ ઘણી નુકસાન કારક છે અને કેટલાએક દરદો પેદા કરે છે. પેહેલાં એ તેવ મુકી દીધાથી જીવી સઘલી ભુડી તેવો મુકી દેતો વખતે અડચણો લાગે છે તેમ કદાચ લાગશે, પણ સજ્જરી અને હિમતથી છેલે હરકોઈ સંખસ તેની ઉપર ફતેહ પામી શકશે.

Enquirer—ઘણાં સુખચેન છતાં માણસ તનદરોસત રહેતું નથી અને તવાયેલું રહે છે, કારણ કે એવી હાલતમાં તેવણને લાડ ઘણો હોય છે અને તનદરોસતીને લગતા કાયેદાઓ જેમકે કસરત, અંદાજથી ખાવું પીવું, ઇતીયાદી ખુલી જાય છે અને તેથી તેઓ હમેશાં હેરાન રહે છે. જારે મોઢાં બનાવથી તેઓ નાચાર હાલતમાં આવી જાય છે તારે તેઓને આપોઆપ તનદરોસતી ના કાયેદાસર ચાલવું પડે છે, એટલે કસરત કરવી પડે છે, ખાવામાં અંદાજે કરવો પડે છે ઇતીઆદી અને તેથી ખીજ ફકર ચીતાઓ છતાં તેઓ આસુદે રહી શકે છે. એનો દાખલો આપણા માતપર લોકોના છોકરાઓમાં હમેશાં જોવામાં આવે છે. તેઓ સઘળી જાતના સુખચેન છતાં કેવા દુખળા અને દરદી રહે છે; અને ગરીબ લોકોના છોકરાઓ તરફ કેવી અદેખાઈની નજરથી જુવે છે. તેઓને પણ ગરીબ હાલતમાં આવવા દેવો અને જોશ કે તેઓ કેવા તનદરોસત થાય છે!

તંત્રદેશસતી.

અકટોબર ૧૯૬૬

મુંબઈ શેહેરની જાહેર ઈમારતો.

શેઠ કાં જે રેડીમનીની આંખની હાસપીટલ.—શેઠ રસત મજી જમશેદજી જી ની નીરડિયાએ દરદની હાસપીટલ.— સર જમશેદજી જીજીભાઈનું સુવાવડખાંનું.

આંખના દરદીઓને માટે, રગતપીત અને બીજાં નહીં સારાં થઈ શકે એવા દરદીઓને માટે અને સુવાવડી ઓરતોને માટે મોટી સર જમશેદજીની હાસપીટલને લગતી બીજી તરણ હાસપીટલો છે.

પેહુલી બે હાસપીટલોની બાંધણીની ધપછપ ધણીખરી એકસર ખીછે, અને બેહુમાં દરદીઓને માટે ઘણાખરો એકસરખો બંદો બસત કીધો છે. આંખની હાસપીટલમાં દરદીઓને રેહવાને માટે મોટા બે સલગ ઓરડાઓ છે અને તેની બેઠ બાજુએ ૧૦ ફીટ પોહોલા અને ૨૦ ફીટ ડંચા વરેનડા છે. દર ઓરડાની લંબાઈ ૫૦ ફીટ, પોહોલાઈ ૨૪ ફીટ અને ડંચાઈ છાપરાનાં મથાલાં લગી ૩૬ ફીટની છે. સઘલી મલીને દર ઓરડાની નજદીક ૩૪૮૦૦ કીયુબીક ફીટ થાય છે. દર ઓરડામાં દરદીઓને માટે ૧૬ બીછાના છે, તારે દર માણસને ૨૧૭૫ કીયુબીક ફીટ જગા મલે છે. એ ઓરડાઓનું મોહુ પસચીમ અને ઉગમણ તરફ છે. દીવાલમાં રોશનીને માટે દર બાજુએ તરણ લોક કીધા છે અને તેમાં કાચ જડી લીધા છે. દર ઓરડામાં સામણે સામણે છ છ બારી બારણાં છે. બારી ૧૨ ફીટ ડંચાઈની છે અને સઘલી વેનીશીયનની છે. જમીનની પથરથી ફરસબંદી કરી લીધી છે અને તે “મોઝેક” ફાશણની છે અને તે ઘણી સુંદર દીશે છે. ઓરડાઓને બેનાકે બીજા ઓરડાઓ છે. દક્ષીણ તરફ

ના ઓરડાઓમાં દવાખાનાની અને દરરોજ સહવારે સલાહ લેવા આવનારા દરદીઓને માટે ગોઠવણ કીધી છે. ઉત્તર તરફના ઓરડાઓમાં વચમાં એક ૨૫) ફીટ લાંબો ઓરડો છે અને તેમાં દરદી ઓરતો ને રાખવામાં આવે છે.

રગતપીતના દરદીઓની હાસપીટલમાં પણ બે મોટા ઓરડાઓ છે અને તેમાં સઘલાં મલીને ૩૨ દરદીઓને રહેવાને માટે જગા કીધી છે. એ હાસપીટલમાં બેઠ નાકે બીજા ઓરડાઓની ગોઠવણ કીધી નથી તેથી તે આંખની હાસપીટલ કરતાં નાહાની છે. બીજી સઘલી ગોઠવણ અને બનાવટ એકસરખી છે.

સુવાવડખાંતામાં નજદીક ૨૪ બીછાનાની ગોઠવણ કીધી છે. ઉત્તર તરફથી એક બાજુએ એક મોટો ઓરડો છે; તેની લંબાઈ ૪૦ ફીટની, પોહોલાઈ ૨૧ ફીટની અને ઉંચાઈ ૨૦ ફીટની છે. એ ઓરડામાં ૧૬ બીછાના ગોઠવીયાં છે, અને દર આદમીને ૧૦૫૦ કીયુબીક ફીટ જગા મળે છે. દક્ષીણ તરફ વચોવચમાં બે નાહાના ઓરડાઓ છે અને તાંહાં સુવાવડી ઓરડોને રાખવામાં આવે છે. બેઠ બાજુએ ફરતી ગાલરી છે અને તાંહાં ઓરડો અને બચાંઓને દરરોજ દવા અને સલાહ મળે છે. મોટા ઓરડામાં ૧૦ બારી અને એક મોટું બારણું છે. દર બારી ૫) ફીટ પોહોલી અને દશ ફીટ ઉંચી છે. છાપરાંમાં સકાઈ લાઈટો ગોઠવી છે. ભોંયેના કાબો પથરનો છે.

એ સઘલી હાસપીટલો તપાસતાં માલમ પડે છે કે આંખની અને રગતપીતના દરદીની હાસપીટલો જે માતરે થોડી મુદત થઈ બાંધવામાં આવી છે, તેમાં સર જમશેદજીની હાસપીટલ અને સુવાવડખાંતા કરતાં સઘલી રીતની હવા, રોશની અને જગાની ગોઠવણ ઘણી અછી છે. દર હાસપીટલમાં દર માણસને આ નીચે જણાવીયા પરમાંણે કીયુબીક ફીટ જગા મળે છે.

સર જમશેદજીની હાસપીટલ ભોંયતલીયે.. ૧૨૯૬ કી૦ ફી૦

જગામાં દરદીઓની ઓકસ સંખ્યા હાયછે તોય પણ આંખની અંધારો રગતપીતની હાસપીટલમાં છાપડું ઘણું ઉંચું લીધાથી દરેક દરદીને માટે કેટલીએક કીયુબીક ફીટ જગા વધી પડેછે; અને એ પરમાણુ એકસરખી મલતી ચોરસવાર જગામાં એકને ઓછો અને એકને વધુ હવાનો લાભ મળેછે.

મુંબઈમાં યુરોપીયન લોકોને માટે એક બીજી જાહેર હાસપીટલ છે, પણ જાંહાંસુધી એ હાસપીટલની ઓકસ હમેશની જગા અંધારો નહીં તાંહાંસુધી કાંમચલાઉ જગાનું બેયાન આપવું નકામું છે.

મુંબઈમાં મરણ.



દર શેહેર અને ગાંમડાંમાં મરતીયુકની ટીપ રાખવાની જરૂર વીશે આગલા એક આંકમાં આ નીચે પરમાણુ જણાવીયું હતું. “મરતીયુકની ગણતરી રાખવાની જટલી અગત્ય છે તેટલી બીજાં થોડાંની જ હશે, કાંયકે તે ઉપર શેહેરની સુધરાઈ કરવાનો સઘનો આધાર રહે છે. શેહેરના કીયા ભાગ ઉપર મરણ ઘણું થાયછે, તાંહાંની વસતી સાથે સરખાવતાં તે ઘણાં છે કે થોડાં, તે ભાગની હાલત કેવી છે, કેઈ જાતનો રોગ એકજ ભાગ ઉપર વધારે પંથરાયેછે, કેઈ જગા ઉપર કાંઈ પણ બુરો મરજ પેહેલાં શીઝ થાયછે, તેનું કારણ શું, કેઈ ઉમરમાં મરણ ઘણું નીપજેછે, વસતી પરમાણુ કેઈ જાતમાં મરણ ઘણું થાયછે, તેનું કારણ શું, કેઈ રૂતમાં મરણ વધુ થાયછે અને તેનું કારણ શું, શેહેરમાં કીયું દરદ સાધારણ છે, મરદ કરતાં ઓરતમાં મરણ વધુ છે કે ઓછું; વસતી સાથે સરખાવતાં કીયા ધંધાદારીઓમાં વધારે મરણ નીપજેછે અને તેનું કારણ શું, સુવેલાં જનમેલાંની સંખ્યા કેટલી થાયછે ઇતીયાદી, એ સઘની અગત્યની બાબતો મરતીયુકની ટીપ રાખીયાથી માલમ પડેછે અને દરેક અડચણને માટે શુભ ઉપાયે કરવાને બની આવેછે.”

મુંબઈમાં મરતીયુકની ટીપ પેહેલ વેહેલાં ૧૮૪૮ થી લેવામાં આવી છે અને તેના રીપોર્ટ દર વરસે બાહર પડેછે. ૧૮૬૬ લગી એ રીપોર્ટો સરકાર તરફથી લેવામાં આવતા હતા. હાલ ગયે વરસથી

મીયુનીસીપાલોટી ખાતેથી નીકલેછે. ૧૮૬૬ નો રીપોર્ટ હજી બાહર પડેલો દીસતો નથી.

સુંબઈ શેહેરની વસતી કદી પણ એકથમ રહી નથી. તે દીન પર દીન વધતી જાયેછે. વહી વરસના કેટલાએક મહીનાં તે વધી પડેછે અને બીજા મહીનાં ઓછી થઈ જાયેછે. તેનું કારણ વસતીની ગણતરીની બાબદ સાથે આગલ જણાવીયું હતું, એ કારણોને લીધે મરતીયુકની સંખ્યા દર વરસે કદી પણ એકસરખી રહી નથી.

૧૮૪૮ થી તે ૧૮૬૭ લગી સુંબઈ શેહેરમાં આ નીચે પરમાણે મરણની સંખ્યા થઈ હતી.

જેલો નસીલો.	જેલો વતો	જેલો નસીલો	જેલો મરણો	દર વરસનું પરમાણું.	જેલો નસીલો.	જેલો વતો	જેલો નસીલો	જેલો મરણો	દર વરસનું પરમાણું.
૧૮૪૮—૨૫૧—૧૦૬૭૫—				૭૭	૧૮૫૮—૭૩૫—૧૪૦૨૮—				૮૭
૧૮૪૯—૨૭૪—૧૨૯૯૭—				૮૬	૧૮૫૯—૭૨૮—૧૪૫૮૭—				૮૭
૧૮૫૦—૩૦૪—૧૬૯૭૫—				૧૧૩	૧૮૬૦—૭૬૧—૧૪૧૪૮—				૮૪
૧૮૫૧—૨૩૫—૧૪૪૮૯—				૮૬	૧૮૬૧—૭૭૭—૧૫૮૬૩—				૧૦૬
૧૮૫૨—૨૫૨—૧૭૫૫૧—				૮૦	૧૮૬૨—૭૫૪—૧૫૧૫૮—				૧૦૧
૧૮૫૩—૨૪૨—૧૭૬૨૨—				૮૭	૧૮૬૩—૪૫૮—૧૬૭૪૭—				૧૩૨
૧૮૫૪—૨૬૮—૧૭૭૪૨—				૧૧૮	૧૮૬૪—૪૩૦—૨૫૨૦૬—				૧૬૮
૧૮૫૫—૨૮૧—૧૪૬૪૭—				૮૮	૧૮૬૫—૭૯૩—૨૭૫૦૨—				૧૮૩
૧૮૫૬—૨૮૮—૧૫૪૯૫—				૧૦૭	૧૮૬૬—૦૦(?)—૧૬૮૭૨—				૧૧૨
૧૮૫૭—૭૩૩—૧૭૨૧૦—				૧૧૫	૧૮૬૭—૫૮૮—૧૫૫૦૦—				૧૦૭

એ દીપ તપાસીયાથી માલમ પડ્યો કે ૧૮૫૦ થી તે ૧૮૬૨ લગી ઘણાં ખરાં એકસરખાં મરણ થયેલાંછે; અને સરાસરી દર વરસે ૧૫ હજાર મરણની આગરેજ આવેછે. ૧૮૬૩—૬૪ અને ૬૫ માં મરણની સંખ્યા દોહોડથી તે પોણાએ ઘણી વધી પડેલી માલમ પડેછે; અને વડી ૧૮૬૬ અને ૬૭ માં આગલની માફક ૧૫ હજારની સરાસરી થી જરા સેહજ વધારે આવીછે. સમલા જણને ખબરછે કે ૧૮૬૩—૬૪ અને ૬૫ માં સુંબઈ શેહેરની વસતી વેપાર અને સદાને લીધે ઘણી વધી પડી હતી અને એ વખતે એટલાં મરણ વધી પડે એમાં અજબેજ થવાનું કાંઈ પણ કારણ નથી. એ વખતે વસતીની ગણતરી પણ કરવામાં આવી હતી અને તે ૮) લાખ ઉપરની ગણાઈ હતી. ૧૮૬૪ માં સુંબઈ શેહેરની વસતીના અડસરો પદ્મ૧૧૪ નો

ગણાયો હતો; પણ તે ભરૂશા જોગ નહી હતો. ૧૮૬૫ ના આખેરી એ વેપાર અને સડો ભાગી પડવાથી લોકોની વસતી ઘણી કમતી થઈ હતી અને તેની સામેતી મરતીયુકની સંખ્યા કમતી થવા ઉપરથી મલી શકેછે. હાલ મુંબઈ શેહેરની વસતી કેટલીછે તે બરાબર જણાઈ શકાતું નથી. મરતીયુકની ગણતરી કરતી વખતે વસતીની ગણતરીથી કેટલી બાબદોનો ખોલાસો થાયછે તેની અગત વીશે ઉપલા ફકરામાં સમજાવીયુંછે; એટલા માટે મુંબઈ શેહેરની વસતીની ગણતરી ફરીથી કરવાની હાલ ઘણી અગતછે. વલી એવું માલમ પડીયુંછે કે એક વરસના અરસામાં મુંબઈ શેહેરની વસતી એકસરખી રહેતી નથી. જરે વરસાદની મોસમ બેસેછે તેની આગમન ધણા લોકો જે બાહર દેશાવર ખાતેથી મુંબઈમાં ધંધા ખાતર આવેછે તે માહેનો મોટો ભાગ ખેડુતોનો હોયછે, તેઓ પાછાં પોતાનાં વતને જતાં રહેછે. જરે અનાજની રોપનીનું કામ પુરું થાયછે અને સારી મોસમ બેસેછે તારે પુરાકજ લોકો પાછાં મુંબઈ શેહેરમાં આવી પડેછે. એટલા માટે મરતીયુકની ટીપ જોતાં એક મોસમ કરતાં બીજી મોસમમાં વધારે મરણ થતાં નજરે પડેછે; અને એટલા માટે વસતીની ગણતરી કરતાં એ વાત ઘેયાનમાં રાખવી જરૂરછે. ડાક્ટર લીઠ મુંબઈ શેહેરની વસતી વરસમાં બે વખત ગણવાની ભલામણ કરેછે; એક જાનેવારી અથવા ફેબ્રુઆરી અને બીજી જુલાઈ મહીનામાં; અને અચીતથી બેઠ ગણતરીમાં મોટો ફરક પડીયા વગર રહેશે નહી.

સરાસરી પંદર હજારની મરતીયુકની રકમ ગણતાં દરેક વરસનું પરમાણુ ઉપલા કોઠામાં છેડે જણાવેલી રકમ બરાબર આવેછે. તે ઉપરથી માલમ પડેછે કે ૧૮૬૪ અને ૬૫ માં, ૧૮૪૮ નાં વરસ કરતાં હડી ઘણી, ૧૮૪૯ કરતાં બેવરં અને બીજાં વરસો કરતાં સરાસરી દોહોડ ઘણાં મરણ નીપજ્યાં હતાં. ૧૮૫૦—૫૪—૫૭ પેહલાં પંદર વરસોમાં ઘણાં ભારી હતાં. ૧૮૬૩—૬૪ અને ૬૫ માં મરતીયુકની સંખ્યા ભયંકાર વધી પડીછે અને તેનું કારણ ઉપર જણાવીયુંછે.

જો ૧૮૪૮ થી તે ૧૮૬૨ લગી મુંબઈ શેહેરની વસતી ૫૬૬૧૧૯ અને ૧૮૬૩ થી ૮૧૬૫૬૨ ગણવામાં આવેતો દર હજાર માણસે કે

ટલાં મરણ થાયે છે અથવા કેટલાં જીવતાં માણસે એક મરણ નીપજે છે તે આ નીચે જણાવેલા કોઠા ઉપરથી માલમ પડે છે.

વસતી પ,કક,૧૧૯	૧૮૪૮—૧૯૦૮ દર હજાર માણસ.	જીવતાં મા જીવ મરણ.	વસતી પ,કક,૧૧૯	૧૮૫૮—૨૪.૭૮ દર હજાર માણસ.	જીવતાં મા જીવ મરણ.
વસતી પ,કક,૧૧૯	૧૮૪૮—૧૯૦૮	૫૨	વસતી પ,કક,૧૧૯	૧૮૫૮—૨૪.૭૮	૪૦
	૧૮૪૯—૨૨.૯૪	૪૪		૧૮૫૯—૨૫.૭૭	૩૯
	૧૮૫૦—૨૦.૦૦	૩૩		૧૮૬૦—૨૫.૦૦	૪૨
	૧૮૫૧—૨૫.૬૦	૩૯		૧૮૬૧—૨૮.૦૨	૩૬
	૧૮૫૨—૨૩.૮૭	૪૨		૧૮૬૨—૨૬.૭૭	૩૭
	૧૮૫૩—૨૪.૬૦	૪૦	વસતી ૮,૧૬,૫૬૨	૧૮૬૩—૨૪.૧૮	૪૧
	૧૮૫૪—૩૧.૩૪	૩૨		૧૮૬૪—૩૦.૮૬	૩૨
	૧૮૫૫—૨૪.૧૧	૪૧		૧૮૬૫—૩૩.૬૭	૨૯
	૧૮૫૬—૨૭.૩૮	૩૭		૧૮૬૬—૨૦.૬૧	૪૮
	૧૮૫૭—૩૦.૪૦	૩૩		૧૮૬૭—૧૮.૯૮	૫૩

એ ટીપ તપાસતાં ૧૮૬૫ લગી વસતી પરમાણુ મરણ એકસરખાં થયેલાં જોવામાં આવે છે; પણ છેલાં બે વરસમાં મરણ ધણું થોડાં જોવામાં આવે છે. એ ઉપરથી બે વીચાર ઉતપન્ન થાય છે. ઇલાતો શેહેરની તનદરોસત હાલત એટલીતો સુધરી ગઈ હોય કે જ્યાં મરણ થે ડાં નીપજ્યાં હોય, ઇલાતો જે વસતી ૧૮૬૪ માં ગણવામાં આવી છે તે ૧૮૬૬ અને ૬૭ માં કદી પણ તેટલી રહી હોય નહી. જે કે શેહેરની તનદરોસત હાલત આગવ કરતાં સુધરી છે, તે નાં કેહેવા ઈ શકાતું નથી, તોપણ ભરતીયુકમાં એટલો બધો ફરક તેજ કારણથી કદી પણ હોય નહી. જે ૧૮૬૪ માં ગણેલી વસતી ૮૧૬૫૬૨ ની ખરી હોયતો હાલ મુંબઈ શેહેરની વસતી ભરતીયુક સાથે સરખાવતાં છ લાખથી વધુ કેહેવાયે નહી. જે વધુ હોયતો ૧૮૬૪ ની ગણતરી ખોટી હોવી જોઈએ.

વસતી સાથે ભરતીયુક સરખાવતાં ઈંગ્લંડ અને બીજાં દેશનાં કેટલાંએક મુખીય શેહેરોમાં અને આપણી મુંબઈ શેહેરમાં શું તફાવત છે, તે આ નીચે જણાવેલી ટીપ ઉપરથી માલમ પડશે.

વસતી.	દર હજારે મરણ.	દર હજારે મરણ.
લંડન	૩૦,૮૨,૭૭૨—૨૫.૩	મુંબઈ ૧૮૪૮ થી ૧૮૬૨ લગી ૨૬.૦૦
એડીનબરો . .	૧,૭૬,૦૮૧—૨૮.૩	" ૧૮૬૩ ૨૪.૧૮
ડબ્લીન	૩,૧૦,૨૧૦—૨૭.૧	" ૧૮૬૪ ૩૦.૮૬
ગલાસગો . . .	૪,૪૦,૮૭૯—૩૦.૯	" ૧૮૬૫ ૩૩.૬૭
લીવરપુલ . . .	૪,૯૨,૪૩૯—૩૦.૧	" ૧૮૬૬ ૨૦.૬૧
બરમીધામ . . .	૩,૪૩,૯૪૮—૨૭.૨	" ૧૮૬૭ ૧૮.૯૮
માનચેસ્ટર . . .	૩,૬૨,૮૨૩—૩૨.૧	
બ્રીસ્ટલ	૧,૬૫,૫૭૨—૨૪.૦	
લીડઝ	૨,૩૨,૪૨૮—૨૫.૫	
સાલફોર્ડ . . .	૧,૧૫,૦૧૩—૨૮.૪	
ઈંગ્લંડ	સરાસરી. ૨૧.૦	એ ૨૬ મો સરખાવતાં મુંબઈ શેડેર
ફ્રાન્સ	" ૨૩.૨	ની તનદરોસત હાલત યુરોપના સઘલા દે
સ્વીડન	" ૨૧.૦	શો કરતાં ઘણી સુધરેલી દીશેછે. પણ જ
નારવે	" ૧૭.૧	રે મુંબઈની હાલની વસતી કટલીછે તે
બ્વેરીઆ	" ૨૮.૧	એકસ નહીં હોએ તાંહાંસુધી એ પાપદ
ઈંગ્લંડનાં બીજાં ગાંમડાં . .	૧૯.૮	માનવા જોગ નથી.

લોહી.



ગયા આંકમાં જણાવીયું હતું કે ખોરાક હજમ થઈને છેલે તેનું લોહી બનેછે. એ લોહી બદનમાં શી રીતે ફરેછે તે પણ આગલ સમ જાવીયું હતું. પણ લોહી એ પોતે શું ચીજછે, તેમાં શું શું ચીજો આ વેછે, તે જાણવાની જરૂરછે. આપણા બદનમાં લોહી બે રંગનું ફરેછે, એક લાલ કીરમજી રંગનું ધોલી નેસમાં અને એક કાલા રંગનું બ લુ નેસમાં ફરેછે. બદનમાં સઘણું મલીને રંટ રતલ લોહી હોયેછે અથવા બદનના વજનનો ઘણોખરો પાંચમો ભાગ લોહીનો હોયેછે. હવે એ લોહીમાં શું શું ચીજો આવેછે તે તપાસી જોઈએ. દરેક જણને ખબરછે કે જરે કાંઈ પણ ઘાહ લાગાથી લોહી નીકલેછે, તે પેહલાં પાણી સરખું પાટલું હોયેછે, પણ થોડોવાર ન થયો એટલે તે બંધાઈ જાયેછે. હવે જો એ બંધાયેલાં લોહીને થોડોવાર રેહવા દેઈએતો માલમ પડશે કે તે માહેલી પાણી સરખી ચીજ છુટી પડેછે અને બંધાયેલું લોહી પેહલાં નરમ હતું તે કઠણ થતું જાયેછે. એ પાણી જોવી ચીજને

જે ગરમ કરીયેતો તે પણ બંધાઈ જાય છે અને વહી તે માહેથી બીજી પાણી જેવી વસતુ છુટી પડે છે. એ પાણી જેવી વસતુ તપાસતાં માલમ પડે છે કે તેમાં પાણી અને થોડાએક ખાર સીવાએ બીજું કંઈ નથી. એ ખારમાં ખુખીય કલોરાઈડ આફ્ર સોડીયમ અથવા સાધારણ નીમક, કલોરાઈડ આફ્ર પોટાસીયમ અને ફાસફેટ આફ્ર પોટાશ આવે છે. જે ચીજ ગરમી લાગાથી બંધાઈ ગઈ તે અલબીયુમેન (ધડાંની સફેદી) છે. જે ચીજથી લોહી, જેવું બદન માહેથી બાહર નીકળીયું તેવું, બંધાઈ ગયું તે ફાઈબરીન છે. ફાઈબરીનની એવી ખુખી છે કે તે ખોલી હવામાં તરત બંધાઈ જાય છે. હવે બંધાયેલાં લોહીમાં ફાઈબરીન સીવાએ બીજી ચીજ આવે છે કે જેથી તેના રંગ અને આપણા લોહીનો રંગ પણ લાલ દેખાય છે. પણ બદનમાં લોહીની હાલત જુદી તરેહની હોય છે. તેમાં અલબીયુમેન અને ફાઈબરીન પીગલેલાં રહે છે અને કાંઈ લખોબંદ ઘણીજ બારીક કણો જે માતરે સુક્ષ્મ દરશક યંત્રની મદદથી બારીક બંધ કોઠલીઓની મીસાલે દીશે છે, તે એ પાણીમાં તરીયા કરે છે અને એ કણોથી લોહીનો રંગ લાલ માલમ પડે છે. જાંડાંસુધી લોહી નેસોમાં ફરે છે તાંડાંસુધી કદી પણ તેનું ફાઈબરીન બંધાઈ જતું નથી પણ તે નેસની બાહર નીકળીયું એટલેજ બંધાઈ જાય છે અને તેના છુટા ભાગ થાય છે. લોહીમાં એ સીવાએ લોહોડાનો ભાગ આવે છે અને જો લોહીને આખીયું હશે તેને માલમ પડીયું હશે કે તેના સવાદ લોહોડાંની ધાતુના જેવો છે. દર હજાર ભાગ લોહીમાં આ નીચે જણાવીઆ પરમાણુ ચીજ આવે છે.

પાણી	૭૮૮.૭૧
ગલોબીયુલીન અથવા અલબીયુમેનને	
મલતી	૧૨૭.૫૪
હીમતીન (જે ચીજમાં લોહોડું છે અને	
તેથી લોહીને રંગ મલે છે તે)	૭.૭૦
ફાઈબરીન	૩.૯૩
અલબીયુમેન, ચરબી ઇતીઆદી ..	૬૪.૨૪
ખાર સઘલી જાતના	૭.૮૮

એ સઘલી ચીન્ને બદનનાં પોશણને માટે કામ લાગેછે. પણ લોહી સાથે એ ચીન્ને સીવાએ તરણ જુદી જુદી આસીયતની હવા ફરેછે. ઘોલી નેસોમાં લોહી સાથે આપસીજન અને નાઈતરોજન હવા અને બલુ નેસોમાં કારબાનીક આસીડ હવા ફરેછે. આપસીજન હવા હાનર હોવાથી ઘોલી નેસનાં લોહીનો રંગ લાલ કીરમજા જેવો રહેછે, બલુ નેસમાનાં લોહીનો રંગ કારબાનીક આસીડ હવા હાનર હોવાથી કાલો થાયછે. જે બારીક કોઠલીનાં જેવી કણો લોહીમાં તરેછે તે કણો સાથે એ હવાઓ ફરેછે.

લોહીમાં એક અજાણ્ય જેવો વાસ હોયછે અને તે પસીનાને મલતો આવેછે. જુદાં જુદાં જાનવરોમાં લોહીનો વાસ જુદો હોયછે અને તેથી એક જાનવરનું લોહી બીજા માટેથી જણાઈ આવેછે. જે લોહી સુકાયેલું હોયછે તો તે ઉપર જરા ગંધકનો તેજબ નાખીયાથી એ વાસ તરત નીકલી આવેછે. એ ઉપરથી ઘણી વેલા લોહી માણસનું છે કે જાનવરનું છે તે જણાઈ આવેછે.

ઘોલી અને બલુ નેસનાં લોહીમાં રંગનાં ફરક સીવાએ બીજા પણ ફરક રહેછે. ઘોલી નેસનાં લોહીની ગરમી ૧૦૦ દીગરીની અને બલુ નેસનાં લોહીની ગરમી ૯૮ દીગરીની હોયછે. વલી કીરમજા લોહીમાં ફાઈબરીન અને બારીક કણો પુશકલ હોયછે; કાલા લોહીમાં અલબીયુમેનનો ભાગ વધુ હોયછે.

જરે અકસમાતથી અથવા સંગરાહ સુકાવીયાથી અથવા દરદનાં સખબથી લોહી બદન માટેથી નીકલી જાયછે, તારે તેની જગા પુરવાને માટે આસપાશનાં ભાગો માટેથી પાણી નેસોમાં પેવસ થાયછે અને લોહીનો જથ્થો તેટલોને તેટલોજ રહેછે; પણ જે લાલ કણોછે તે કમતી થાયછે અને તેથી બદન સફેદ પુણી જેવું માલમ પડેછે; અને એ વખતે જે દવાઓમાં લોહોડાંનો ભાગ આવેછે, તે આપવામાં આવેછે.

વલી કેટલાએક દરદનાં સખબથી દમ બરાબર લેવાઈ શકતો નથી અને તેથી લોહી ઉપર હવાની અસર બરાબર થતી નથી. એ વખતે ઘોલી નેસ માટેનાં લોહીનો રંગ કાલો રહેછે અને તેથી સઘલું બદન અને તેમાં મુખીય એહેરો બલુ થઈ ગયેલો માલમ પડેછે. જે શખસનો એહેરો ફીકો હોયતો સમજવું કે તેમાં લોહીની બારીક કણો ક

મતી થઈ ગઈ છે. જોના ચેહરો બહુ થઈ જાયેતો સમજવું કે લોહીને ચોખી હવાનો ખરાબર લાભ મલો શકેતો નથી.

દરદોનાં સમયથી લોહીમાં ઘણી ચીજો દાખલ થાયે છે અથવા ખરાબર ખોલીયેતો ખરાબ ચીજો લોહીમાં દાખલ થયાથી દરદો પેદા થાયે છે. પીત લોહીમાં ફરે છે તેથી સઘણું આંગ પીલું લાગે છે અને તેને આપણે કમલો કરીને કહીયેછું. લોહીમાં સાકરનો ભાગ વધું થઈને Diabetes “દાયાબીટીઝ” નામનું દરદ પેદા કરે છે. પીસાબ બંધ થઈ જવાથી લોહીમાં તેનો જેહરી ભાગ ફરે છે અને તેથી ભેજાં ઉપર ખરાબ અસર કરે છે. એક જાતની આસીડ લોહીમાં ફરીયાથી સંધીવા (Rheumatism) અને તબલો (Gout) પેદા કરે છે. એજ મીસાલે તરેહવાર ચીજો કે જે ઘણી વેલા પરખાઈ શકાતી નથી તે લોહીમાં હાજર હોવાથી તરેહવાર દરદો પેદા થાયે છે.

દાંતના મંજન.

(Tooth Pastes and Mouth washes.)

દાંતના લુકીના મંજનો બનાવવામાં જે ચીજો આવે છે તેને ઘણી જ બારીક મેદા સરખી કરીને તેને મધ અથવા સાકરના સીરામાં મેલીને તરેહવાર પેસ્ટ અથવા લાહી બનાવે છે. મધ અથવા સીરો ખરાબ થઈ નહીં જાયે એટલા માટે તેમાં કોલોનવાટર અથવા સપીરીટ આફ વાઈન નાખે છે. એવાં મંજન બજારમાં ઘણાં વેચવા આવે છે અને તેઓમાં શું શું ચીજ આવે છે તે જાણવી જરૂર છે, કે તે ઉપરથી તે મંજન વાપડવું સાફ છે કે ખરાબ તે જલદીથી માલમ પડી આવે. એ મંજનમાં મધ આવી યાથી તે જલદીથી બીગડી જાયે છે અને વલી તે દાંતમાં રહેયાથી નુકસાંની કરે છે.

૧. (Carbon Paste) એમાં તરકીઝ અથવા બહુ પથર, કોલસો, ચાક, કીરમજ, લવીંગ, મધ અને કોલોનવાટર આવે છે. એનો ભેલ કરીને બીજો દાહાડે દાખરાઓ ભરવામાં આવે છે અને પછી હવા નહીં લાગે એવી રીતે બંધ કરે છે.

૨. (Coral Paste) એમાં પરવાલું બનાવેલું, સમુદ્ર ફીણ, મ સતકી, કીરમજ, મધ, આમળગરીસનું એસેનસ, લવીંગનું તેલ, અ ને સમીરીટ આફ વાઈન આવેછે.

૩. (Dyon's Charcoal Paste) એમાં કોલસો અને કલોરેટ આફ પોટાશ આવેછે. જરે પારા સુઝી આવીયા હોયે તારે એ મંજ ન વાપડવું સાચુંછે.

૪. (Magic Paste) એમાં સફેદ સંઘેમરમર પથરની ધુલ, ન રમ પથર, ગોલાબી રંગ, મધ અને અતર આવેછે—એથી દાંત ઘણા જલદીથી સફેદ થઈ જાયેછે, પણ વલી તે ઉપરની ખોપરી ઘસી નાખી ને દાંતને જલદીથી કોહોવારેછે. એ મંજન વાપડવું ધાસતી ભરેલુંછે.

૫. (P. Cod) એમાં બનાવેલું પરવાલું, કરીમ આફ ટારટર, સ મુદર ફીણ, કીરમજ, ફટકી, મધ અને ખુશબોદાર તેલ આવેછે. એ મંજન નકામુંછે.

૬. (Pelletier's Odontine) એમાં સમુદર ફીણ, કોકોનું માખન અને મધ આવેછે.

૭. (Rose Paste) એમાં સમુદર ફીણ, ચાક, કીરમજ, ગોલા બી મધ અને અતર આવેછે.

૮. (Soluble Paste, Saline Dentifrice) એમાં કરીમ આફ ટારટર અથવા સલફેટ આફ પોટાશ અને મધ આવેછે. એ મંજ ન વાપડવું ધાસતી ભરેલુંછે.

૯. (Spanish Dentifrice, Castilian Tooth cream) એમાં કાસટાઈલ સાબુનો લુકો, સમુદર ફીણ, અને ગોલાબી મધ આ વેછે. એ મંજન વાપડવું અછુંછે.

૧૦. (Vanilla Paste) એમાં સીનકોના બારકનો લુકો, વ નીલા, લવીંગ, ખાંડ, સમુદર ફીણ, સંઘેમરમરનો લુકો અને કેસરનો સીરો આવેછે. એ મંજન નકામુંછે.

૧૧. (Violet Paste) એમાં ચાક, સમુદર ફીણ, ખાંડ, આરી સફ્ટનો લુકો, બલુ રંગનો લુકો, અને વાયોલેટનો સીરો.

૧૨. (Winckler's Roseate Dentifrice) એમાં સમુદર ફી ણ, ગુલકન, અને અતર આવેછે.

એ સીવાએ મોહોડાંને સુગંધ આપવાને માટે અને ખરાબ વાસ

તે એટલીતા બંદી હતી કે દરેક જાણને તનદરોસતીનાં કાયેદા પરમાંણે ચાલવાની ફરજ પડતી હતી. એ તનદરોસતીને લગતી ફરજો ધરમ સાથે ભેલી નાખીયાથી તે પરમાંણે ચાલવાને લોકોને જરૂર પડતી હતી. એ સીવાએ સંસારી સુખને લગતી કેટલીએક બાબદો ઉપર અને કેટલી જાતનાં દરદો દુર કરવા બાબે ખુબ ભલામણ કરવામાં આવીછે.

જો તનદરોસતીને લગતી હરેક બાબદ ઉપર ઘણીજ વારંખવાર અને મજબુત ભલામણ કરવામાં આવી હોયેતો તે તનને સાફ રાખવાનીછે. હરેક જાતના ગુનાહમાં બદનને એકથી વધારે વખત ધોવાની ફરજ પાડીછે, જાણેકે તન સાફ કીધા વગર મન કદી પણ સાફ થાયે નહી. તેમાં દગલે દગલે હાથ પગ ધોવાની જરૂરીયાત પાડીછે.

જરથોસતી કલામ પરમાંણે તનદરોસતી જાલવવા ઉપર કેટલું ધેયાન અપાયેછે, તે એક જરથોસતીની એક સાધારણ દીવસની તવારીખ જોતાં માલમ પડશે. જુવો તે સહવારે સકારે ઉઠેછે, કાંયેકે જરથોસતી કલામમાં ચાલસાઈ અને દલદર સાથે મુકીછે. (જુવો પરગરદ ૧લી કલામ ૩૨ મો). વલી વંદીદાદની ૧૮ મી પરગરદમાં બામ દાદના પક્ષી (મરધા) ને મોટો મરતબો આપીયોછે અને સકારે ઉઠવા વીશે આ નીચે પરમાંણે ભલામણ કીધીછે. “ઓ માનવી, લાંબી ઉંઘ તુંને છાજતી નથી.” “દોસત ઉઠ, પોહોર દાહાડો થયોછે.” “જે શખસ પેહેલાં ઉઠેછે તે બેહેસતમાં જાયેછે.” “તેને તાંહાં વરધી થાયેછે, તેની સઘલી મરજી પાર પડેછે અને તે સુખથી રેહેછે.” એથી મોતેબર ભલામણ બીજી કેમ હોયે ! ઉઠીયા પછી તેનું ધગ ધેયાન બદન પાક કરવા ઉપર રેહેછે. આંગ ધોઈ મોહોડું સાફ કરીયા આગમજ થુક ગલવી તે પાપનું કાંમ સમજેછે. કુદરતી હાજતો ખલાસ કરતી વખતે બોલવામાં અથવા થુક ગલવામાં પણ તે પાપ સમજેછે. ઉભો રહીને તે પીશાબ કરતો નથી, કાંયેકે તેના છાંરા પગ અથવા કપડાં ઉપર લાગાથી તે નાપાકી અથવા નજસાટ સમજેછે. (જુવો પરગરદ ૧૮ મી કલામ ૯૧). બાલ અથવા નખને વેરવાં અને ઉરાડી દેવાં તે પાપ સમજેછે; એટલા માટે નખને અથવા બાલને તે જમીનમાં દાટેછે. બાલ અને નખ કચરામાં જમ ગમે તેમ તાખીયાથી કોહેછે અને ગંધ મારી આવેછે. આંગ ધોયા આગમજ તે બદનને નીરંગ લગાડેછે. કેટલાએકો એમ કહેછે, કે એ જરથોસતી કલામ નથી. (એ

નીરંગ લગાડવાની તથા પીવાની બાબદ ઘણી જોસતેજો કરવાજોગછે અને તે બીજી જોગવાઈએ લંબાનથી સમજાવશું). દરેક જરથોસ્તી દર સહવારે પોતાનું સઘલું આંગ ઘોવામાં મોટી ફરજ સમજેછે. એ પછી દર ખાણાંની વખતે, દર કુદરતી હાજતો ખલાસ કીધા પછી, અને દર વખતની બંદગી કરીયા આગમન, તે હાથ, પગ અને મોઢોડું ધોયેછે. એમ કીધા વગર તેને ચાલતુંજ નથી અને જાંહાંસુધી એ ફરજ થતી નથી, તાંહાંસુધી તેને બીજું કાંમ સુહુજ પડતું નથી. તેને પોતાનું આંગ સાફ રાખવું ખુશ લાગેછે, એટલુંજ નહી પણ પોતાનું ધરખાર ગલીચ રાખવાને તે આહાતો નથી. તે ધરમાં જાંહાં ગમે તાંહાં થુકતો નથી; વર સમાં એક વખત પણ પોતાનું આખું ધર ધોયેછે અને દરરોજ ધરનો ઓટલો ઘોવામાં સવાબ સમજેછે. તે નજસ માણસ અથવા બીજને અડકતો નથી અને એજ બેચાલ ઉપરથી તે સુવાવડી અથવા અડકાયેલી ઓરતથી દુર રહેછે. એ બાબદ વીશે વંદીદાદની ૧૬ મી પરગરદમાં જબરી બંધી કરવામાં આવીછે. જોકે હાલ એ વીશે વીચાર બદલાયેલા જણાયેછે તોયેપણુ અસલનાં વખતમાં દસતાંત અને નજસાટ એકસરખાં ગણુતા હતા. દસતાંતવાલી અથવા હુમેલવાલી ઓરતથી તેના મરદને દુર રહેવા બાબે પણ જબરી બંધી કરવામાં આવી છે; અને તેમાં મોટું દાહાપણુ દીશેછે. જોકે દસતાંતવાલી ઓરતથી કાંઈ પણ નજસાટ અથવા રોગ બીજને લાગુ પડતો નથી, તોયપણુ સુવાવડી ઓરતને બેદરકારપણુથી વારેઘડીએ બીજ લોકોનાં અડકવાથી ખરાબ દરદો લાગુ પડેછે. (એ બેઉ બાબદો વીશે જોગવાઈએ લંબાનથી સમજાવશું). તે મુરદાંને અડકવાને ઘણા ડરેછે અને જો અકસમાતથી અડકાયું, તો તેને અમથું આંગ ઘોવું પડેછે એટલુંજ નહી પણ બીજી ઘણી તોજસ કરવી પડેછે. એ વીશે વંદીદાદની ૫ મી, ૬ ઠી, ૭ મી, ૮ મી, ૯ મી અને ૧૨ મી પરગરદોમાં લંબાન કીધી અને બારીકીથી સમજાવીયુંછે. એક માણસનાં મરણ પછી ધર અથવા જમીન અથવા માણસ કેયારે અને કેવી રીતે પાક થાયેછે અને તેને પાક કરવાને લુલ કીધી હોયેતો શું શીક્ષાછે તે સઘલું વીસતારીને બેયાન કીધુંછે. માણસને મુરદાંથી કેટલું દુર રહેવું જોઈયે અને કેટલે કદમે મુરદાં પછવાડે દુરથી ચાલવું જોઈયે અને સાફ થવાને

શું ઉપાયો લેવા; જે જમીન ઉપર સુરકું સુકીયું હોયે, તે કેટલું સુધી ના પાક રહેછે, જે જમીનમાં કદાચ સુરકાં દાતીયાં હોયે તે જમીન કેટલાં વરસે પાક થાયેછે, એટલે તે ખેડવાને લાયક થાયેછે; સુરકાંને કેઈ જગા ઉપર નાખવું જોઈયે અને સુરકાંને લગતી બીજી ઘણી બાબતોનું ખારો ક ખેવાન આપીયુંછે. એ વંદીદાંદનાં કલામો કેટલે દરજે નરથોસતી લોકો આજ દીને પાલેછે, તે તેઓનાં દરરોજનાં કારનાર ઉપરથી ખાલ મ પડી આવેછે. જેવું માણસ ગુજરીયું, એટલે તે નાપાક થયું એમ તેઓ સમજેછે અને તેને કદી પણ અડકતા નથી. બદનને અવલ મંજલ પોહોંચાડીયા આગમન તેઓ તેને અછી રીતે ઘોમેછે કે કાંઈ પણ ગણીયા અથવા બદ્યો હોયે તે નીકલી જાયે અને બીજા માણસને ઉડે નહીં; એજ કારણથી તેઓ સુરકાંને અડકતાં નથી અને જમ અને તેમ ઘણા દુર રહેછે. સુરકાંને ઘોનાં કપડાં પેહેરાવેછે અને પછી તે કપડાં સાફ કરી નાખેછે. બદનને લોહોડાની ગેહાન ઉપર નાખીને લેઈ જાયેછે કાંચેકે તે સાફ થઈ શકેછે અને બીજાં સુરકાં લેઈ જવાને ખેતી આવે છે. પાપેદસત જતી વખતે સુરકાંથી તેઓ ૩૦ કદમ દુર રહેછે અને અવલ મંજલ પોહોંચાડી આવીઆ પછી સપડું આંગ સાફ કરેછે અને ઘોનાં બીજાં કપડાં બદલી નાખેછે. એ પરમાણુ સુરકાંથી અડકવા ને અને તેની નાપાકી કાંઈપણ વલજે નહીં તેની આછી સાવચેતી જે વામાં આવેછે. કેટલાએક ઉડતા મરજીમાં એવી સાવચેતી લેવાતી થઈ જશ્શે તેથી સમજા લોકો આછી રીતે વાકેફકે, અને એ કયા મોમાં થયું દાખાપણ જિવામાં આવેછે.

સુરકાંને દારવા અથવા બાતવાની આમને કાઢી જગરી મનાઈ ક રવામાં આવેછે. સુરકાંને ઉંચો જગા ઉપર ખારી જવામાં નાખવાને અને પાંખોંચાંને ખારાક કરવાને મનચુત જણામણ થાયે. કેઈ રીત પસંદ કરવા જોગજે તે આકાશની મહેવાઈ સાકાતું નથી. દરેક આજ દાખવાદગીર આજીને ખેતાની રીત પસંદ કરેછે, ને પરમાણુ આ રીત પણ પસંદ કરવા જોગજે. તે દાખવાદગીરથી કેની શકાય. દારીયા પછી આપણા અવલજતા પરમાણુ પૂજ વરસે જમીન પાક થાયે છે, એટલે દરેક સુરકાંને જમમ થતાં અને જમીન વધાર અડકતું મને ઉડવાને પૂજ વરસે મેડાયે, જે જમીનમાં જમીન ઉડવામાં આવેલો નહીં આજેર પાંચસપેંડે અને દરેક રેલાંડે મેઝાં કાંઈ સાફ નથી, ન

ઘણા જાણુને ખબરછે કે દાટવાની જગા તરફનું પાણી અથવા તે તરફથી કુકતી હવા વારેઘડીએ નુકસાનકારક થઈ પડેછે. વંદીદાદની ૭ મી પરગરદમાં જાણુવેછે કે મુરદાં દાટવાની જગા તરફથી તાવ દાખલ થાયેછે. મુરદાંને બાલવાની રસમ પણ અવગુણુ ભરેલીછે. મુરદાં બાલતી વખતે ઘણી જાતની જોડેરી હવા નીકલેછે અને હવાને ખરાબ કરેછે. હવે મુરદાંનો ડંચી જગા ઉપર પખશીઓનો ખોરાક કીધાથી થોડા કલાકમાં તેની કાંઈ પણ નીશાણુ રહેતી નથી અને આસપાસની હવાને કાંઈપણુ બીગાડતી નથી. જો તનદરોસતીના કાયેદા પરમાણુ જોઈયેતો જરથોસતી લોકોની રીત પસંદ કરવા જોગછે. આપણા અવસતામાં એવું કહેલુંછે, કે જો જરા પણ મુરદાંના હાડકાંનો ભાગ જમીન ઉપર રઝડે અને રસી પંથરાયેતો તે ઘણા મોટા ગુનાહનું કામછે. અલબત્ત રસી ભરેલાં હાડકાં એણીગમ પેલીગમ રઝડીયાથી હવાને ખરાબ કરેછે.

જો પાણીમાં મુરદું અથવા હરેક નજસાત પડી હોયે, તો તે પાણી થોડીએક મુદત સુધી વાપડવાની મનાઈ કીધીછે અને તેમાં ઘણું ડાહ્યા પણ જોવામાં આવેછે. આપણા લોકો હાલ પાણી પાક કરવાને માટે તરણુ વખત ઘેલી નાખેછે અને ચોથી વખતનું પાણી પાક સમજેછે. ઘણી વેલા વાસનમાં અથવા કુવામાં કચરો હોયેછે અને એ રીત કીધાથી પાણી સોજી મઝી આવેછે. એવાં પાણીમાં હાથવતીક પણ ખોરવાની મનાઈ કીધીછે. ખાણું પકાવવામાં એવું ચોખું પાણી વાપડવાની ઘણી ભલામણુ કરવામાં આવેછે અને ચોખું ખાણું ખાવામાં સવાબ સમજેછે. તેઓ જીદદીન વાલા સાથે ખાતા નથી, કાંપેકે જીદદીન વાલાઓને ખબર નથી કે પાણી કેમ પાક કરવું અથવા ભરૂશો આવતો નથી કે તેઓ ખાણું પકાવતી વખતે સઘલી જાતની સફાઈ વાપડેછે કે નહી. તેઓ જીદદીનના હાથનું બનાવેલું સુકું ખાણું ખાવામાં અડચણુ જોતા નથી. અજીથું ખાવાને તેઓને મોટી છીટછે, કોઈના મોહોડાને લાગેલું બીજો ખાયે એ ખરેખર નજસાત ભરેલુંછે. એટલા માટે જારે તેઓ સાથે ખાણું ઉપર બેસેછે તારે ડંચે હાથથી ખાયેછે અથવા પીયેછે. જો લોકો બરસનુમ લેછે તેઓ પોતાના હાથવતી ખાતા નથી, પણ હાથમાં મોજી પેડેરી અથવા હરેક કપડું વીતાલીને અમચાવતી ખાયેછે. અસલના વખતમાં કાંટા છરી

વતી ખાવાની ટેવ ન હશે; તેથી ઘણું કરીને હાથવતીજ ખાવાનું આજ લગી ચાલુ રહીયું છે. હાથવતી ખાતી વખતે તેઓ હાથને અછી રીતે પેહેલાં ધોય છે. હાલના વખતમાં ઇંગ્લેન્ડ લોકો જે રીતે છરી, કાંટા, અમચાવતી ખાય છે તે આપણા ખરસનુંમની વખતે ખાવાની રીતને મક્કતી આવે છે. ઇંગ્લેન્ડ લોકો જારે સાથે ખાય છે, તારે સઘણું પોતાની જુદી રકાબીમાં ખાણું લે છે અને પોતાના છરી કાંટા બીજી રકાબીને કદી પણ લગાડતા નથી અથવા જે લાગે છે તો તે રકાબી રદ કરે છે. એજ પરમાણે કોઈના ગલાસનું પાણી અથવા દારૂ પીતા નથી અથવા કોઈના મોહોડાને લાગેલું ગલાસ વાપડતા નથી. હાલ કેટલાએક પારસીઓમાં કાંઈ ખોટી અને ભુંડી ટેવ પડી ગઈ છે; જે કે તેઓ સાથે બેસે છે, તારે અજીથીને ખાતા નથી, પણ તેઓ જારે લેહેરમાં આવે છે તારે એકમેકના મોહોડાને લાગેલો દારૂ પીયે છે; એ ચાલ તદ્દન ધીકારવાળે ગઈ; યાદ રાખવું, કે કોઈની લબ કેવી હોય અને તે આપણા મોહોડાને લાગે તે કેટલું નુકસાન કરે.

વંદીદાદમાં બે તરણ જગા ઉપર બદન અથવા ઘરને ચોખું અને સાફ કરવાને માટે કેટલીએક જાતના ખુશબોદાર ઝાડોના પાતરાં અથવા છોરાંની ધુંધ આપવાને કરમાવે છે. હાલ આપણા લોકો દર સાંજ સહુવારે ઘરમાં લોખાંત કરે છે તે એ કલામ ઉપરથી હશે. એ ખુશબોદાર ઝાડોની ધુંધથી કેટલીએક જાતના દુરગંધ વાસો દુર થાય છે અને જન જતાવર દફે થાય છે. ખુશબોદાર ચીજોની ધુંધ ખરેખર ખરાબ વાસો દુર કરે છે કે નહીં તે વીશે હાલ મત બદલાઈ ગયાં છે તોયપણ અસલના વખતના જ્ઞાન પરમાણે એ કલામો ઘણી રીતે વાજબી દીશે છે.

વંદીદાદની ૯ મી પરગરદમાં એક દેકાંણે બદન પાણીથી સાફ કરીયા આગમજ તે ઉપર મટી લગાડવાને ભલાંભણ કરે છે. જે હાલના વખતમાં, કદાચ, જેમકે જંગલમાં, પાણી મલવાને મુશકેલ પડે છે તારે આપણા લોકો આંગ ઉપર મટી લગાડીને એમ સમજે છે કે બદન પાક થયું; એ વીચાર ઉપલા કલામ ઉપરથી નીકલીયો હશે તેમાં કાંઈ શક નથી. જે બાબદ હજારો વરસની વાત ઉપર લોકોને ખબર હતી, અને પાછી ગુમ થઈ ગઈ હતી, તે હાલ ફરીથી અજવાલામાં

આવીછે અને હાલ યુરોપના લોકો સઘલી જાતની ગંધીલી વસતુને દુર કરવાને માટે મટી સાથે ભેલવાને લલામણુ કરેછે.

અસલના વખતમાં નાપાકીના એટલોતો ધીકાર હતો, કે એક કે કાણે વંદીદાદમાં આ નીચે પરમાણે જાણાવેછે. “હું નસાને દુર કરું. હું સીધો રીતે આવતી નાપાકીને દુર કરું. હું આડી તીડે રસતે આવતી નાપાકીને ઘરમાહેથી, ગામમાહેથી, કસબામાહેથી, પર ગણામાહેથી, મારા પોતાના તનમાહેથી, નાપાક માણસમાહેથી, નાપાક ઓરતમાહેથી, ઘરના, ગામના, કસબાના અને પરગણાના ધણી માહેથી અને સઘલા પાક માણસોમાંહેથી દુર કરું.” એ ઉપરથી જોવામાં આવેછે કે નરથોસતી કલામ પરમાણે નાપાકી હરેક કેકાણે ના પસંદ કરવાનોગ હતી અને અલખત એવા કલામથી સેહર અને દેશની તનદરોસતી હાલત સુધરે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. એમ કેહેછે કે અસલના લોકો હાલના વખતના કરતાં વધારે તનદરોસત રહેતા હતા તેમાં કાંઈ શક નથી.

એજ પરમાણે વંદીદાદમાં દગેદગ જાણાવીયુંછે કે “જનમ પામી યા પછી માણસને પાકીજી જોવી સઉથી સરસ ચીજ બીજી કાંઈ નથી.”

નાપાકીથી દરદો પેદા થાયેછે તે વીસે વંદીદાદમાં ધણી ગમ જાણાવીયુંછે, અને તેના ઉપાયે અને તોજશ બતલાવીછે. ૨૦ મી પરગરદમાં આ પરમાણે જાણાવેછે. “ઓ, હોરમજદ, મારી ઉપર કોણે ગલબો કીધો, મારું સુખ, મારી વરધી કોણે છીનવી લીધી, આએ દુનીયામાં દુખ અને મોહોત કોણે લાવીયું.” હોરમજદે જવાબ દીધો, “ઓ પાક નરથોસત, તે નાપાક આશેમાઓંધા હતો.” આ સેમાઓંધાનો માએનો ઘણો નાપાક કરીને થાયેછે. એ ઉપરથી માલમ પડેછે, કે નાપાકીથી સુખ અને વરધી જતી રહેછે અને તેને બદલે દુખ અને મોહોત આવેછે. “ઓ, પાક નરથોસત, આગલ આએ દુનીયામાં ખોરાક અને પુર આબાદી હતી, તનદરોસતી અને દરદ સુધારવાના ઉપાયો હતા, લોકોની વરધી ઘણી થતી હતી.” અને “જાંહાંસુધી એ નાપાક આશમાઓંધાને મારે નહીં તાંહાંસુધી એ હાલત પાછી આવે નહીં.” એ પરમાણે સઘલાં દુખ દરદનો પાયો નાપાકીથી પેદા થતો ગણાવામાં આવીયોછે.

૨૦ મી પરગરદમાં થરીતા નામના શખસને પેહેલા વઈદનો મરત

જ એટલોતો ફેલાયો હતો કે દરેક જણ બીહીતા હતા કે રખેને હવે તે
ઓ તેના ભોગ થઈ પડે. એ મરજવાલાઓને દુર રાખવામાં આવતા
હતા અને તેઓની મોટી ટોલકી થતી હતી. એમ કેહે છે કે તે વખતે
તે ફરાંનસ દેશમાં તેઓને વાસતેજ ૨૦૦૦ હાસપીટલો બાંધવામાં આ
વી હતી. એ દરદ પેહેલાં મીસર દેશથી શીરૂ થયું હોયે એવું માલમ
પડે છે, અને તાંહાંથી યુરોપ અને એશીયાખંડમાં ફેલાયું હતું. એક
વખત એ મરજવાલાઓ તરફ જુદીજ રીતે ચાલ ચલાવતા હતા. જે
લોકો કંઝનડનની લડાઈથી પાછા ફરતા અને એ રોગ લેઈ આવતા
તેને પાક માણસ દાખલ ગણતા હતા, અને તેઓને મોટી આબરૂ આ
પતા હતા. એમ કેહે છે કે ફરાંનસનો બાદશાહ રાબરટ તેઓનાં પગ
ધોઈને ચુંમી લેતો હતો. હીંદુસ્થાનમાં એ મરજ અસલના વખતથી
જણાતો આવીઓ છે, એવા દરદીઓને વીશે લોકોને એટલોતો ધીકાર છે
કે તેને છાયે પણ આવવાને તેઓ ચાહતા નથી, કેટલાએકોને જીવતા
ને જીવતા બાલી નાખવામાં આવે છે અને હાલ થોડી મુદત થઈ એક
રગતપીતથી હેરાન થતી ઓરતને રજપુતાનામાં સખત મનાઈ છતાં જી
વતી બાલી નાખીઆમાં આવી હતી. એવા બુરા મરજનું ખેવ્યાન
અને તેના ઉપાયે જાણવાને દરેકને હોંશ થયા વગર રહેશે નહીં.

રગતપીત ખે જાતનું થાયે છે. એક ગાંઠાવાલું અને બીજું સુખ.
ગાંઠાવાલું રગતપીત દેખાયા આગમજ, પેહેલાં બદનમાં પુશકલ નબલા
ઈ લાગે છે, પછી એહેરા ઉપર (તેમાં સુખીય નાક અને કાન ઉપર) અ
ને પગના આંગલાં ઉપર આમડીનો રંગ બદલાતો માલમ પડે છે, તેના
રંગ જરા કાલાસ ઉપર મારતો જાયે છે અને જાણે તેમાં તેલ ભરીયું હો
યે અથવા તે ઉપર વારનીશ મારીયું હોયે એવા ચલકે છે. એ પરમા
ણે થોડી મુદત લગી રહે છે અને પછી તે જગા સુજ આવીને તે ઉપર
ગાંઠ બંધાયે છે. થોડાં વરસમાં આખું આંગ પકડે છે અને તે
ઉપરથી આંમડી થોડી અથવા વધુ ગાંઠથી ભરાઈ જાયે છે તેમાં
સુખીય એહેરો ઘણા બેદોલ થાય છે; તે સઘણો ફુગી આવે છે, ની
દાર ઉપરની આંમડી ગાંઠથી ભરાઈ જાયે છે અને તેમાં આરા ચીરા પ
ડે છે; ભવાં સુઝી આવે છે, તે ઉપર ચીરા પડે છે અને ગાંઠથી ભરાઈ
જાયે છે; ભવાંના અને પાંપણના બાલ ખરી પડે છે. હોટ જડા થઈ
ચલકે છે. કાનના આપકાઓ સુઝીને મોટા થાયે છે. નાંકના નસ

કોરાં મોટાં થાયેછે, ગાલ સુજી આવેછે. ટુકાંમાં આપ્પા ચેહેરાનો દે
ખાવ ભયંકાર નજરે પડેછે. એ પરમાણુ ઘણા વરસ લગી રેહેછે અ
ને પછી આસતે આસતે એ ગાંઠો લાલ થઈ આવીને પાકેછે, તે મા
હુથી પડૂ વેહેછે અને પછી રૂઝ આવી જાયેછે. એ પરમાણુ એકેક
ઉપર એક પાકતા જાયેછે. ઘણી વેલા મોહોડામાં, ગલામાં, અને ના
કમાં એ ગાંઠ બંધાયેછે અને જારે પાકીને રસી પેદા કરેછે, અને તે
એટલીતા વાસ મારેછે, કે કોઈ તેની આગલ ઉભું રહેવાને આહાતું
નથી. આસતે આસતે નાક ખેસી જાયેછે, ગલાંમાહુથી સાધ નીકલી
શકતો નથી અને છેલે પીડા ભોગવીને મરણ પામેછે.

રગતપીતની બીજી જાતને સુખ કરીને કેહેછે, એમાં પેહેલ વેહેલી
નીશાણી હાથ અને પગ ઉપર મોટા ફોફર્યા થાયેછે, તે કુટી જઈને
ચાંદાં પડેછે અને તે ઉપર પોપરો બંધાઈને રૂઝ આવેછે અને તે જગા
ઉપર સફેદ ચાથું પડી રેહેછે. એ પછી હાથ અને પગની ચાંમડીના
રંગ જરા ભોરો થઈને ચલકવા માડેછે, અને ચીમરાઈ ગઈ હોયે તેમ
દેખાયેછે. તે ઉપરનાં બાલ ખરી પડેછે અને ફરીથી તાંહાં ઉગતા નથી.
તે ચાંમડી સુખ મારી જાયેછે, એટલે તેને કાંઈ લાગતું નથી. પગ અ
ને હાથના આંગલાં જરા સુજીને જડ થાયેછે અને સુખ મારેછે. ઘણી
વેલા આંગલાંઓ ઉપર ચાંદાં પડીને તે કોહેછે, તે એટલે સુધી કે તે
ચાંદાં મોટાં થઈને આંગલાંને કોહોવાડેછે અને પછી આસતે આસતે
આંગલા એક એક પછી ખરી પડેછે; પછી ગલામાં ચાંદાં પડવા માંડે
છે અને ઘણે વરસે રીખીને સઘરાતી અથવા મરદાના રોગથી મરણ
પામેછે. ઘણી વેલા એ ખેડ જાતના મરજી એકજ શખસમાં જોવા
માં આવેછે.

એ બુરા મરજનું કારણ ડાક્ટર કોપલાંડ આ નીચે જણાવીયા
પરમાણુ સમજાવેછે. “જારે આપણે વીચાર કરીએ કે, અસલના વ
ખતમાં થોડાં દેશોમાં નીમકનો ઉપીયોગ હોતોજ નહી, કેટલાંએક દે
શોમાં તે ઘણી શકતીથી મલી શકતું હતું અને આજે પણ કેટ
લાંએક દેશોમાં તે ઘણું કીમતી અને મલવાને મુશકેલ પડેછે; જારે
સઘલી જાતના જાનવરી ખોરાક, ગોશ અને મછી કાચાં અથવા કોહે
લી હાલતમાં ખાવામાં આવતાં હતાં; જારે ઘણા દેશોમાં ખોરાકને હ
વામાં સુકવીને અથવા તેને ધુમાડો આપીને જાલવતાં હતાં અને કાં

ધપણુ જાતની તરકારી ઘણું કરીને ઘણીજ થોડી વપડાતી હતી; જારે અનાજના ફકાલને લીધે જાનવરોના ખોરાક એથી પણ ખરાબ હાલત માં ખવાતા હતા, જારે પેહેરવાનું વસતર ઘણું કરીને ઉતનું બનાવે લું હતું અને તેમાં પસીના પચીને ચામડીને ખરાબ કરે એવું હતું, અને જારે આંગતી સફાઈ વીશે ઘણી થોડી સમજણ હતી, તારે એ વી હાલતમાં બદનને નાકુવત કરે એવાં દરદો લાગુ પડે, એ નવાઈ જી પું લાગતું નથી.” એ દરદ માતખર કરતાં ગરીબ અને મુક્લેસ લોકોમાં ઘણું ફેલાયેલું હોયછે, કાંયેકે તેઓને અછો અને પુરતો ખોરાક લેવાને અને બદનની સફાઈ રાખવાને બની શકતું નથી. એ દરદ જીવાત તેમ બુઢામાં, મરદ તેમ ઓરતમાં એકસરખી રીતે લાગુ પડેછે. તે બાપ અથવા માએથી બચાંમાં ઉતરેછે તેમાં કાંઈ શક નથી. પણ એ રોગ એકથી બીજાને ઉડેછે કે નહી તે ઉપર ઘણો શક રહે એછે, તોપણ તેની રસી બીજાને લાગાથી તે લાગુ પડેછે એવું ઘણી તરફથી કેહેવામાં આવેછે. ડાકટર કોપલાંડ કેહેછે કે એ દરદ પેદા થવાનું મુલ કારણ તેને આ પરમાણે માલમ પડીયું. “ધુકરાયેલી, હવામાં મુકવેલી અને કોહેલી મછી અથવા ગોશ અને ખોડું તેલ વાપડીયાથી, નીમક નહી વાપડીયાથી, કાચું બીગડેલું અને કુગાયેલું અનાજ ખાધાથી, ખાણા ઉપર કાંઈપણ જાતની તરકારી નહી કામે લાવીયાથી, બદન સાફ નહી રાખીયાથી અને એકની રસી બીજાને લાગાથી એ મરજ લાગુ પડેછે.” હીંદુસથાનમાં એટલાતો મુક્લેસ લોકો હોયછે કે તેઓ ઘણું કરીને કોહેલી માછલી ઉપરજ જીવેછે; કેટલાંઓ ને કુગાયેલો અને બીગડેલો અનાજ ખાવાની જરૂર પડેછે અને કેટલાંઓ બદનની સફાઈ થુંછે તે તદન સમજતાંજ નથી; અને એટલા માટે હીંદુસથાનમાં એ રોગ ઘણો ફેલાયલો હોયે એમાં કાંઈ અનબ થવાનું કારણ નથી.

માતરે મુંબઈ શહેરમાં દર વરસે સરાસરી ૪૩ મરણ નીપજેછે તે ઉપરથીજ વીચાર થઈ શકશે કે રગતપીટના દરદીઓ આખા હીંદુસથાનમાં કેટલાં પુશકલ હશે.

એવો જુરો મરજ દુનીઆની સપાટી ઉપરથી જડ મેખથી નીકળી જાયે એવું કોણ નહી ઈછતું હશે; પણ અફશોસ ! જાંહાંસુધી આ દુનીયા ઉપર કંગાલીપત, દલદરી અને નાવાકેફીછે, તાંહાંસુધી એ નીક

લી નવું મુશકેલ છે. ઘણા ખરાં દરદો કંગાલી અત અને ખેસમન અ
ને નાવાકેફીથી ઉતપન થાય છે અને જો તેનો છેડો આવે તો જ તે દરદો
નાબુદ થઈ જાય. રગતપીતને માટે અસલના વખતથી તરેહવાર ઉપા
યો કામે લગાડવામાં આવીયા છે, પણ તે સઘલા ફેકટ ગયા છે. કેટલી
એક મુદત થઈ એ મરજ ઉપર મુદાર અથવા આંકરાના જાડનો રસ,
મુલીયાં, અથવા છાલ વાપડવામાં આવે છે અને એથી ઘણા જાણને ફ
રક પડેલો જણાય છે. ડાકટર રાએલ કહે છે, કે રગતપીતની શીરૂઆતે
એ દવા ઘણી અસરકારક છે. થોડા વરસની વાત ઉપર ડાકટર મુઆ
ટે જાહેર કીધું, કે ચોલમુગરાનું તેલ અથવા બીજ એ દરદ ઉપર ઘ
ણું અસરકારક છે. તે તેલના ૧૦ ટીપાં અને બીજના ૧૦ થી ૧૫
ગરેન લગી દાહાડામાં તરણ વખત આપવાને ભલામણ કરે છે. તે
સીવાએ એ તેલ બદલ ઉપર ખુબ મસલવાની તે ભલામણ કરે છે અ
ને તેથી ઘણો ફાયદો નજરે પડીયો છે. એ મરજ ઉપર પરેહજી રાખ
વાની ઘણી અગત છે અને માછલી જેવી ચીજ તેની ઉપર જાહેર બ
રાખર છે. એ તેલથી ઘણા જાણને ફાયદો જણાયો ન હતો અને તે
નું કારણ જો બરાબર જોઈયે તો દવાનો વાંક નથી પણ જે કઠીણ પર
હેજ લાંબી મુદત લગી કરવાની જરૂર છે, તે કેટલાંએથી કરવાને બની
શકીયું નહીં અને તેથી તેનો ફાયદો નજરે પડીયો ન હતો, પણ ખુ
બ પરહેજ સાથે જો એ તેલ વાપડે તો આશા છે કે તે માટેથી ઘણો ફા
યદો નજરે પડે. મલબાર કોસતા તરફના લોકો એક બીજે ઉપાએ કામે
લગાડે છે અને તે ઘણો અસરકારક માલમ પડીયો છે. થલકુશી
નામના પાલા (Hydrocotyle Asiatica) ના પાતરાંને જરા લુછ
ને, તેને પછી ગરમ પાણીમાં બેારી રાખી તેનું પાણી પાવામાં આવે
છે. એજ પરમાણુ અસલના વખતથી સોમલ દવા તરીકે એ મરજ
માં આપવામાં આવે છે; પણ તેનો ચોક્કસ કાંઈ ગુણ કહેવાઈ શકાતો
નથી. ડાકટર માકનામારા નીમના પાલાનો પાખ કાહાડીને એ મ
રજ ઉપર આપવાની ભલામણ કરે છે; અને તેની વધારે તપાસ કરવા
ની જરૂર છે. ફરેલાના પાલાની લુકી બનાવીને એ મરજ ઉપર લ
ગાડવાને ભલામણ થઈ છે અને એથી સારો ફાયદો નજરે પડીયો છે.
ડાકટર કાનીલાલદે કહે છે કે તેણે સાપસનના બીજની તપાસ કીધી
હતી; તે દાહાડામાં તરણ વખતે ૨૦ થી ૩૦ ગરેન લગી આપતો હ

તો અને તેથી ચાંમડી ઉપર અછો ફાયેદો નજરે પડીયો હતો. બા બચીના બીજ પણ એ મરજમાં વાપડવામાં આવેછે. એ સઘલા ઉ પાયો કામે લગાડવા અને તપાસવા જોગછે; પણ જો તે સાથે ખોરા કીની પહુરેજ અને બદનની સફાઈ, જરૂરની કસરત, અને ખોલી અ ને ચોખી હવાનો ફાયેદો લેવામાં ખાંખી રાખીતો પછી એ દવાઓ કાંઈપણ સારો ગુણ કરી શકનાર નથી. એટલા માટે રગતપીતના મરજવાલાએ જેમ અને તેમ દવા કરતાં તનદરોસતી જાલવવાના સઘ લા જરૂર ફાયેદાઓ સંભાલવા. એ રોગની તાસીર બરાબર માલમ નથી પણ લોહીમાં એક જાતનું જહેર ફરેછે અને એ જહેરની અસર બાહર કુટીનીકલેછે. એ જહેરનું વારણ કદાચ દવાથી બની શકે, પણ એ જહેર લોહીમાં ચાલુ દાખલ નહી થાયે તેની સંભાલ રાખ વી જરૂરછે અને તે સઘથી રીતે પહુરેજ રાખીયાથી અને તનદરોસત રહેવાના ઉપાયો લીધાથી બની શકેછે.

ઉપર જણાવેલા ઉપાયો સીવાએ ઈંગરેજ ડાકટરોથી એ રોગમાં કે ટલીએક દવાઓથી ફાયેદો નજરે પડીયોછે. તેમાં સારસાપરીલા, આયો દાઈડ આફ પોટાસીયમ, અથવા રસકપુરથી ઘણા દરદીઓને ફરક પડીયો હતો એમ જણાવવામાં આવેછે. એ સઘલી દવાઓ ઘણી લાંબી મુ દત લગી ચાલુ રાખવાની જરૂરછે, કાંયકે ઘણી વેલા પેહેલાં એક બે મહીના લગી કાંઈ ફરક નજરે પડતો નથી પણ જો ખાંતી રહીને કં ઠાલો ખાધા વગર ચાલુ રાખી હોયેતો ફરક પડીયા વગર રહેશે નહી.

કામલીયો.

વરસાદની મોસમમાં કામલીયાનો ઉપદ્રવ ઘણો થાયેછે તેથી શ ઘલા વાકેફછે. સઘલા લોકોને ખબરછે કે કામલીયાનો કાંટો કેવો બદનને ખુબવેછે અને તેથી લોકો તેની તરફ કેવા ધીકારની નજરે જુવેછે. કામલીયાના બાલ બદનને લાંગા એટલે થોડાવારમાં તે જ ગા ઉપર દરદ અને ખુબવાટ થઈ આવેછે અને તે લાગ સુઝીને લા લ થાયેછે. જો એ જગાને, મોટું દેખાયે એવા કાચથી જોઈ હોયેતો સુઝેલી જગાની વચમાં ખારીક બાલ ખુટી બેઠેલો માલમ પડશે. જાં હાંસધી એ બાલ નીકલે નહી તાંહાંશધી દરદ અને ખુબવાટ ચાલી

પાળ કરેછે અને કોઈ વેલા ઘેલાનો અવતાર આપેછે એટલો ખુબવાટ ચાલેછે. કોઈ કેહેછે કે એ બાલ જાતે પોતે અણીદાર હોયાથી ચાંમડીને ખુબવેછે. બીજાઓનું મત એવુંછે કે એ બાલ પોકલ હોયેછે અને તેમાં એક જાતની આસીડ (ફારમીક આસીડ) આવેછે કે જે ચાંમડીને ખુબવેછે. એ બાલ નીકલી ગયા પછી પણ થોડો વખત લગી ખુબવાટ ચાલીયા કરેછે, તે ઉપરથી માલમ પડેછે કે બાલની અણીનાં કરતાં એ આસીડથીજ એનો ખુબવાટ લાગેછે. એ બાલ કાહાડી નાખવાને માટે અથવા તેનો ખુબવાટ નરમ પાડવાને માટે આપણા લોકો તરેહવાર ઉપાયો કામે લગાડેછે. ઘણા લોકો તરત તે ભાગ ઉપર કુંચી ફેરવવા મંડી જાયછે. કુંચી બદલ ઉપર થંડી લાગેછે અને તે તરત હાનર હોવાથી તે વપડાયેછે. એજ મીસાલે હરેક ચીજથી થંડી લાગે એવો ઉપાયે પણ ગુણુવાલોછે. પણ એ ઉપાયેથી ખુબવાટ તરત નરમ પડતો નથી. કેટલાએક લોકો જારે ખુબવાટ ઘણા લાગેછે તારે ગાએનું છાન ચોપડવાની ભલામણ કરેછે અને તેથી ખરેખર જે બાલ હોયેછે તે નીકલી જાયછે, એટલુંજ નહી પણ ખુબવાટ પણ તરત નરમ પડેછે. છાનની જગા ઉપર જે નરમ પાંઉની થંડી પોલટીસ લગાડી હોયેતો તેજ મતલબ પુરી પડી શકશે. એજ પરમાણુ સાલાડ અથવા હરેક જાતનું તેલ લગાડી યાથી ફાયેદો માલમ પડેછે. જે ખુબવાટ ચાલીયા કરેતો આ નીચે જણાવીયા પરમાણુ તેલ બનાવીને લગાડવું:—લીકર અમોનીયા, સાલાડનું તેલ, અને લાડેનમનાં એક સરખા ભાગ લેઈને ખુબ મેલવવું અને પછી તે સુઝેલા ભાગ ઉપર લગાડવું. તેથી ખુબવાટ તરત નરમ પડી જશે.

ઘણી ગમથી સવાલ કરવામાં આવેછે કે જે કામલીયો પાણી સાથે અકસમાતથી ગલવામાં આવેતો તે નુકસાન કરે કે નહી. એમ કેહેછે, કે થોડુંએકની વાત ઉપર એક જણ કામલીયો ગલાયાથી ખરણ પામીયો હોતો અને તે પછી ઘણા ગપાટા ચાલીયા હતા. હવે કામલીયો ખરેખર જહેરીછે કે નહી તે ચોક્કસથી કેહેવાઈ શકાતું નથી; પણ જે ગલાયો હોયેતો હોનરી અથવા આંતરડાંમાં ખુબવાટ પેદા કરીને હાંની કરે તેમાં કંઈ શક નથી. મોઝ બરકહાસેન કેહેછે કે જે કામલીયાના બાલ દમમાં અથવા ખાધામાં ગયા હોયેતો કદાચ મોહોત પણ નીપજ. એટલા માટે વરસાદના દાહાડા ઉપર ચોક્કસી રાખવી જરૂરછે કે પીવાના પાણીમાં કામલીયો અથવા તેના બાલ પણ અંદર આવે નહી. જે અકસમાતથી ગલાયો હોયેતો તરત વામીટ કરી નાખવું અને પછી સાલાડનું તેલ ઉપર પીવું.

દાડ ના શુભ

—0000—

ડાકટર રૂશે દાડ પીધાથી માણસના તન અને મન ઉપર શું અશર થાયેછે અને મીજલસમાં તેના શું મરતબો રેહેછે તેનું બેયાન ઘણી અસરકારક રીતે દેખાડીયું છે.

દાડ.	તન ઉપર અસર.	મન ઉપર અસર,	મંડલીમાં મરતબો.
પાણી અથવા સોડા પાણી. ગોળ અને પાણી. હલકો ખીર.	સારી ભુખ, તનદરોસતી, સારી ઊંઘ, પ્રુશનુમા ચેહેરો, લાંબી જીંદગી.	અંકશાંત સવભાવ, મનની આસુદગી, ઉદીયોગ, ઘરનું સુખ.	આખર અને દોલત.
સાઈડર દાડ. ચેરી દાડ. વાઈન દાડ. પોરટર અને જલદ ખીર.	કુવત અને તનની અવી શક્તી કે ઘણી ગરમી અથવા થંડી ની અસરને હઠાવી શકે, પણ તે થોડો લેવા જોઈએ અને મુકર ખાણા સાથે	પ્રુશી, પ્રુશ લેહેર, સખાવત, અને સંસાર સુખ.	દોસતી, ઈજત, જાહેર અને ધુપો વી સવાસ.
પંત્ય. તાડી. ગરાગ. કુધનું પંત્ય. ફલીપ (ખીર, ખરાંત ડી અને ખાંડ). ખેડાનું ફલીપ. જલદ દાડમો. જલદ દાડ સાથે કવડાં આશડો. કાચો રમ દાડ. ખરાંતડી. ઉવીસડી. સહવારના દાડ દીવસમાં બે તરણ-વખત દાડ. સારો દીવસ દાડ.	ધુજરા હાથ. સહવારના ઉખક અને વામીટ. ખેહજમીયત, અટકાર, અદગરી, લાલ આંખ અને નાક, લાલ અને પછી ફીકો ચેહેરો. ગંઠીલો શવાસ. ખાખરો આવાજ, થાસો, સુજલા પગ, સાંધાંમાં દરદ. હાથના પોહોંઆમાં અવગતા તલીયાંમાં અગત. કમલો. જલધર. ખેખખરી. લકવો, ઘેલાપણું. મરાણ.	આલસાઈ. ચીડાઉ સવભાવ. મારામારી. કજઆખાર, ગલીચ વાત, ગલીચ આંગ, મારામારીથી કાલી આંખ, પડીને ભાગલાં હાડકાં, છીતાલપણું, જુગાર, જુકું ખોલવું. શરાપ અને ઈશવર નીંદા. ગાલગલોચી, ચોરી, જુકા સોગંદ, ગજવા કાતર, ઘર કારવું, વાતપાડો, ખુન.	કંગાલીયત, ગલીચ ઘર અને ચીથરેહવાલ. કરજ, ધીકાર, દોસત આસ નાવોનો, હાસપીટલ. ખંદીખાનું. સખત મજુરી. સોકલ. અંકાંત કોથરી. ખેઆખર. ફનીઆનો ધીકાર. જીંદગી લંગી ખંદી ખાનું. સુલી.

એ બેયાન પછી કોણ જલદ અને ખરાબ દાડને આલે પણ જશે?

હવામાં ગલીચી.

ગયા આંકમાં જણાવીયું હતું કે ચોખી હવામાં આખસીજન અને નાઈટરોજન હવા વતરોગે થોડી કરબાનીક આસીડ હવા અ ને પાણીના બાફ આવેછે. પણ હવામાં એ સીવાએ કેટલાંએક કારણોને લીધે તરેહવાર ચીજોનો ભેલ થાયછે અને તે હવાને બીગાડેછે. કેટલીએક જાતની જહેરી હવાઓ ભેલાયેછે, એટલુંજ નહીં પણ ઘટ વસતુની ઘણી બારીક રજે હવામાં ચાલુ પસાર થયા કરેછે. ઘણીએક એવી વસતુનો કાંઈ સવાદ અથવા વાસ હોતો નહીં અને તેથી તે બેમાલમ દમમાં લેવાયેછે. પણ કેટલીએક વસતુનો વાસ આવેછે અથવા સવાદ લાગેછે; પેહેલાં તે ચીજની હાજરી જલદીથી માલમ પડી આવેછે, પણ જરે તે ઘણું લગી હવામાં રેહેછે તારે તેની અસર લાગતી નથી અને તેઓ પણ બેમાલમ દમમાં લેવાયેછે. એ ભેલ કેઈ ચીજના થાયેછે અને તે સાથી થાયેછે, તે જાણવાની જરૂરછે.

જરે પવન ઘણો કુકેછે તારે હવામાં ધુલની બારીક કરચો ભેલાયેછે અને તે દમમાં જાયેછે. એ સાથે ચાક અને લોહાડાનો કાટ પણ આવેછે.

હવામાં પુશકલ બારીક જીવતાં જાનવરો વસેછે કે જે આપણી સાધારણ આંખથી નજરે પડતાં નથી. તે જાનવરો દરરોજ પેદા થાયેછે અને એક દાહાડાના અરસામાં મરણ પામેછે. એ મુવેલાં જાનવરો હલકાં હોવાથી હવામાંજ રેહેછે અને તે દમમાં જાયેછે. એમ કેહેછે, કે જરે પાણી બાફતી બાફક ખરાબ ગલીચ જમીન ઉપરથી ઉડીને હવામાં જાયેછે, તારે તે પોતાની સાથે બારીક જાનવરો પણ ઘસડી લેઈ જાયેછે.

જહાડ પાન ખાહેથી તરેહવાર જાતના ખુશબો હવામાં રેહેછે. એ સીવાએ બીજ, ફુલ ઉપરની રજ ઇતીયાદી હવામાં ઉડતાં ફરેછે.

હવાના જોરથી દરીયાના મોજાનું પાણી ઘણી બારીક રજમાં ઉડેછે અને તેનો જરે બાફ થાયેછે તારે નીમકની બારીક રજે હવામાં રેહેછે.

એ ભેલ જાંહાં આપણે જઈશું તાંહાં મલીયા વગર રેહેશે નહીં; પણ કેટલીએક જાતનો ભેલ ચોક્કસ જગાઓ ઉપરજ મલી આવેછે. જાંહાં કારખાંનાઓ ઘણાં હોયેછે અને તેથી કોલસાનો ઘણો ખપ હોયેછે તાંહાં હવામાં કોલસાની બારીક રજે રેહેછે. વલી જે દેશોમાં રોટા પકાવવામાં આવેછે તાંહાંની હવામાં ઘણીખરી આટાની બારી

ક કણો સુક્ષ્મ દરશક યંત્રથી માલમ પડે છે. બીજી જગ્યાએ ઉપર જે કાંઈ પણ ચીજની બનાવટ કરવામાં આવે છે તાંહાંની હવામાં તે ચીજની કણો નબરે પડે છે; જેમકે રૂઢ, બાલ, ઉત, લોહોડું, પથર, મટોડી ઇતીયાદી, અને એ ચીજો દમમાં લેવાયાથી તરેહવાર અને તે માં મુખીય છાતીના દરદો પેદા થાય છે.

એ સીવાએ પુશકલ દરદોના બીજ હવામાં પંથરાયેલાં રહે છે. એ પરમાંણે કોલારો, સહીયડ, ગોવડું, ઇતીયાદી રોગોના બીજ પેહલાં જ મીનમાં રહે છે અને તે પછી સુકાઈને હવામાં ઉડે છે અને તે દમને રસ તે પેવસ થયાથી રોગ લાગુ પડે છે.

ઘટ વસતુની કણો સીવાએ પુશકલ જાતની જેહરી હવાએ તરે હવાર કારણથી પેદા થઈને હવામાં ભેલાયે છે. તેમાં મુખીય કારબા નીક આસીડ હવા, (જે દર ૧૦,૦૦૦ ભાગ હવામાં ૫ ભાગથી વધારે હોયેતો ભેલ કેહેવાયે છે) કારબીયુરેટેડ હાઈડરોજન (જે ગાસ બાલ વામાં આવે છે તે), સલફીયુરેટેડ હાઈડરોજન (જે ઘણી ગંધ મારે છે તે હવા), અમોનીયા, નાઈતરીક આસીડ ઇતીયાદી આવે છે.

એ સઘલી ગલીચ ચીજો અને હવાએ, હવામાં પુશકલ એકઠી થાયેતો ખરેખર માણસથી આ કુનીયામાં રહેવાઈ શકાયે નહીં; પણ કેટલાંએક કારણોને લીધે એ ગલીચ ચીજો હવામાં એકઠી થઈ શકતી નથી. જેહરી હવાએ જલદીથી પંથરાઈ જાયે છે અને હવાના જોરથી એક જગા ઉપર રહી શકતી નથી; અથવા તે વરસાદના પાણી સાથે મલીને જમીન ઉપર ધોવાઈ આવે છે. એ જ મીસાલે ઘટ વસતુની ક રચો પણ પોતાના વજને જ પાછી જમીન ઉપર પડે છે અથવા વરસાદ સાથે ધોવાઈ આવે છે. એ સીવાએ ઝાડ પાન પોતાના ખોરાક દાખલ કારબાનીક આસીડ હવાને ખેંચી લે છે અને એ પરમાંણે એ સઉથી જેહરી હવાનું પરમાણુ હવામાં સમતોલ રાખે છે.

જે કાંઈ જેહરી હવાએ હોયે છે તે દમ લેતી વખતે ફેફસાંમાં જઈ ને લોહીમાં ફરી વલે છે. ઘટ વસતુએની કણો નાક અથવા મોહોડાં માં રહી જાયે છે અને તે થુક અથવા ખોરાક સાથે પેટમાં ગલાયે છે. કોઈ વખતે તે ઘણી જ હલકી અને બારીક હોવાના સબબથી ફેફસાંમાં ચાલી જાયે છે અને તાંહાં પીગલી જાયે છે અથવા બલગમ સાથે પાછી નીકલી આવે છે.

એ ઉપરથી સમજ પડશે, કે હવામાં જોડેરી વસતુઓ હાજર હોવા થી ફેફસાંને કેટલી નુકસાંની થવી જોઈએ; અને તેઓ લોહી સાથે મ લી જવાથી કેટલા રોગો પેદા થાય છે તેનો ખેયાલ સેહેલથી થઈ શકશે.

પરચુટણ.

મરદ અને ઓરતની જીવવાની શક્તી—જનમથીજ ખેડમાં એ બા બદમાં ફરક માલમ પડે છે. જેટલાં બચાં મુવેલાં જનમે છે, તેમાં દર ૩ છોકરાએ ૨ છોકરી હોય છે. જનમ પછી પેહેલા ખે મહીનામાં દર ૪ છોકરાએ ૩ છોકરી અને એ પછીનાં તરણ મહીનામાં ૪ છોકરાએ ૫ છોકરી મરણ પામે છે. એ પછી ભરજીવાની લગી મરણનું પરમાણુ વસતી પરમાણુ એકસરખું થાય છે. ૧૭ મે અને ૧૪ મે વરસ લગી ખેઉની જીવવાની શક્તી વધતી જાય છે. એ પછી થોડી મુદત લગી મરદ કરતાં ઓરતોમાં મરણ વધારે નીપજે છે. ૧૮ થી તે ૨૮ વરસ લગી અને તેમાં મુખીય કરીને ૨૫ મે વરસે મરદમાં વધારે મરણ થાય છે અને એ ઉમરે ૧૪ માં વરસ કરતાં જીવવાની શક્તી અરધીઅરધ થઈ જાય છે. ૨૮ મે વરસથી તે ૫૦ મે વરસ લગી ઓરતોમાં વધારે મરણ થાય છે અને તેનું કારણ દેખાઈતું છે. એ વખતે તેઓ ઉપર બચાં જાણતી વખતે વધારે આફત આવી પડે છે. ૫૦ વરસ પછી ખેડમાં એકસરખાં મરણ થાય છે. (કવેટેલટ.)

ઈંગ્લંડમાં મુક્લીસ લોકો—ઈંગ્લંડ અને વેલસમાં ૩૦ લાખ ઉપરની વસતીમાં ૧૮૬૭ માં નજદીક ૮૯૦૬૫૩ મુક્લીસ, લોકોને આસરે પલતા હતા. ૧૮૬૬ માં ૮૫૩૭૬૮ હતા. એથી માલમ પડે છે કે મુક્લીસોની સંખ્યા વધતી જાય છે. આવી મોટી મુક્લીસોની સંખ્યા ઈંગ્લંડને જોય આપતી નથી.

ચરચા પતરીઓને બબર.

પટેલ. ઉલટી પોતે જાતે કાંઈ દરદ નથી, પણ તે કેટલાંએક દરદમાં હાજર હોય છે. એટલા મોટે જે દરદથી ઉલટી પેદા થાય તે દરદ સારું કરવું. ઉલટી લાંબી મુદત મુઠી ચાલીયા કરે છે અને ડાક્ટરોથી બંધ થઈ શક્તી ન

થી તેનું કારણ એકે કદાચ જે દરદથી ઉલટી પેદા થઇ તે પરખાઇ શકાયું ન હો હોયે અથવા તે દરદ સાફ થવાને ઘણો વીલમ લાગતો હોયે.

પીરોજી. એક દાંતનો સડો ખીજા પાસેના દાંતને લાગેછે એવો વીચાર બુલ ભરેલોછે. દરેક દાંતમાં સડો પોતાની અંદરથીજ પડેછે. જેવો દાંત ઉપર કાલો દાઘ માલમ પડે એટલે તેને કોઇ ડેન્ટીસ્ટ પાસે સાફ કરાવીને જો ખાડા હોયેતો સુનાથી પુરાવી દેવો જોઇયે એટલે તે દાંત હમેશાં ખંનચશે. એ વા દાંતને પાડી નાખવાની કાંઈ જરૂર નથી. આપણા લોકો એમ સમજેછે કે દાંતનો જરા પણ સડો પડીયો એટલે તેને કાઢાડી નાખીયા વગર નીકાલ નથી, પણ એ વીચાર બુલ ભરેલોછે.

ઘરાક. કાંમલીયો ગલાયાથી નુકસાંની થાયેછે કે નહી તેનું ખેયાન આ ચોપાંનીયામાંજ વાંચવું.

Shakespeare. ૧. જીભ ઉપર સફેદ પોપરી અંધાયેલી રહેછે તેનું કારણ તમારો માંદો ખીગડોછે. ડાક્ટર લોકો જીભ જીવેછે તેનું કારણ એછે કે તે માંદો શી હાલતછે તે ખતલાવેછે. ત્વદરોસૂત હાલતમાં જેવી જીભની હાલત સફાઇ ભરેલી હોયેછે તેવીજ આંતરડાંની હોયેછે, પણ જો જીભ ઉપર પોપરી હોયેછે તો સમજવું કે હોજરી અને આંતરડાંની પણ તેવી હાલતછે. ૨. ગાલ ઉપરના ખીલ કાંઈ કોલોનવાટર પાણી ચોપડીયાથી જતા નથી. એનું ખેયાન જોગવાઇએ. ૩. તરતની સુવાવડી ચોરતે જેમ અને તેમ કુવતવા લો ચોરાક લેવો જોઇયે. જેમકે દુધ, શેરવો, ઇંડાં, ઇતીયાદી; કાંચેકે જે મા એ બચાને ધવાડેછે તેને કુવતવાલો, ચોરાક લીધા વગર દુધ સાફ અને પુરતું આવતું નથી. આપણા લોકો જે સુવાવડી ચોરતોને પેહેલાં ૫—૬ દાહાડા માતરે કાંજી અથવા રોટલી ઉપર રાખેછે તે નુકસાન ભરેલી ચાલેછે.

ઈનટેન્ડર. Inflammation of the Lung એ દરદ ઘણું ધાસતી ભ રેલુંછે અને જો તરત ડાક્ટર પાસે એલાજ કરાવીયો નહી હોયેતો નુકસાની કરેછે. એ વીશે જોગવાઇએ.

F. “ફેરોસીન” તેલની બતી આગલ ખેસીને વાંચવામાં અથવા તે વાપડ્યામાં આંખને કાંઈખી રીતે નુકસાનકારક નથી. વાંચતી વખતે જેમ બને તેમ આંખ આગલ ચોરો આવવો જરૂરછે.

તંનદરોસતી.

નવેમ્બર ૧૯૬૯

કોલારો.

કોલારો, જેના માતરે નામથી જ લોકો ઠસ થઈ જાય છે, જેના દેખાવથી જ લોકોના ચહેરા ફીકા થઈ જાય છે, અને હંમેશાં ફીકરમંદ રહે છે કે રખેને એ બુરો મરજ તેઓ ઉપર ગણ્યો કરે, એવો બુરો મરજ કે કોઈ પણ જોરાવર અને તનદરોસત માણસ એમ નહીં કહી શકે, કે બીજી ઘડીનો ધણી હું છું, એવો ભયંકાર મરજ કે જેની ઉપર ગણ્યો કીધો તેને એક વખત આ દુનીયાની આશા છોડવી પડે છે, અને ધણી વેલા આ દુનીયાનો અથવા પેઢી દુનીયાનો કાંઈ પણ બંદોબસત કરીયા વગર એકદમ વગર ચેતવણી આપવે જે મતી માહેથી પેદા થયો તે મતીને સોંફી દે છે; એવો બુરો મરજ કે તે હીમતવાનને ડરાવે છે અને હીમંકારાને મારે છે; એવો બુરો મરજ કે તે નહીં જોતો બાલક, કે નહીં જોતો જુવાન અથવા બુદ્ધો, તે નહીં જોતો ગરીબ ધંધા નહીં જોતો માતખર, એવા બુરો મરજે હાલ મુંબઈ શહેરમાં દેખાવ દીધો છે. આપણો મીયુનીસીપલ કમીશનર અને હેલ્ડ આફીસર સઘવાને ચેતવણી આપી ચુકા છે, કે સઘવાએ એ બુરો મરજને જડમેખથી અટકાવવાની ઉતાવળ કરવી અને સઘવા ઘટના ઉપાયો લેવાં; તેમાં ધરખાર અને દરેક રહેવાની જગા સહ રાખવી, ધરની દીવાલો ઉપર ચુનો ધોરાવવો, દીસઈનફેક્ટીંગ (ગલીની દુર કરે એવી) દવાઓથી સઘવા જાતની ગલીની દુર કરવી, ઈતોયાદી, ઈતીયાદી લલા મણો કરવામાં આવી છે. પણ એવા ઉપાયો અને ચેતવણી પુરતી નથી. એવા બુરો મરજને અટકાવવાને માટે આગલથી તજગીજ કરવી જરૂર છે; “દરદને સાડ” કરીયા કરતાં તેને અટકાવવું બેહેતર

છે” એ કેહેવત આગલથી જાણવી જોઈયે. ગલીચી દુર કરવા વીશે લોકોને ભજામણ કરીયાના કરતાં એ ગલીચી પેહેલાં થવા દેવીજ ન હો જોઈયે. કમીશનરને દરેક ઘામાં દાખલ થઈને તેની તપાસ કરવાનો અને સઘજાને સફળ રખાવવાનો હુકમે; પણ તે હક કામે લગાડીયો હોયે એવું લાગતું નથી. માતરે ઘરબાર સફાઈ રાખીયાથી એ જુરો મરજ એકદમ હટતો નથી; બીજી ઘણી અગતની બાબદો જાણવા જોગછે; તે વીશે લોકોનું અતીશે અચાન પહોંછે અને જો આપણી સરકાર ખરેખર આહતી હોયે કે એ જુરો મરજ નાબુદ થાયે, તો એ મરજ વીશેની અગત જોગ બાબદોનું લોકોને જમ બને તેમ ચાન આપવું.

કોલારો પેહેલ વેહેલાં કેમ પેદા થયો, કાંહાંથી થયો, તે કેમ ફેલાયો, તેની અસર શું થાયેછે, કેટલા મરણ નીપજેછે, તેને અટકાવવાને શું ઉપાયો લેવા જોઈયે, તે કેમ ઉભરેછે, તેનો ઉપાયે શું અને એવીજ બીજી બાબદો દરેક જાણને જાણવાની જરૂરછે.

કોલારાની ઉત્પત્તી અને ફેલાવો.

એમ કેહેછે, કે એ મરજ પેહેલ વેહેલાં હીંદુસથાન માંહેથી પેદા થયો અને આસતે આસતે આખી દુનીયામાં ફરી વળીયો. ગંગા નદીનાં જગમુખ આગલ જસોર નામનું શેહેરછે, તાંહાં ઈ. સ. ૧૮૧૭ માં એ જુરા મરજ પેહેલ વેહેલાં દેખાવ દીધો; અને તાંહાંથી સઘજી તરફ ફરી વળીયો. ૧૮૧૮ ના જીત મહીનામાં મયરાજ પરાંતમાં જાતનાં તરફ અને એજ વરસનાં આગશટ મહીનામાં મુંબઈ તરફ દેખાવ દીધો; અને પછી થોડા વખતમાં આખા હીંદુસથાનમાં ફરી વળીયો. એજ વરસમાં પુરવ તરફ ખરમાહ, આરાકાન અને મલાકા તરફ રસતો પકડીયો; બીજે વરસે પીતાંગ, સુમાતરા, સીંગાપોર, સાયામ, અને સીકાન તરફ પંથરાયો. ૧૮૨૦ માં તોનકવીન, કામબોજ્યા, કોચીન આઈનાં, ચીનનો દક્ષીન ભાગ, કંનતાન, અને ફીલીપાઈન ટાપુઓ તરફ પોહાંચી વળીયો. ૧૮૨૨, ૨૩ અને ૨૪ માં તોનકવીન, પીકીન, ચીનનો મધીય અને ઉતર ભાગ, મોલાકા, અમબાયનાં, માકાસર, આસામ અને બીજા પુરવ તરફનાં દેશો અને ટાપુમાં ફરી વળીયો. ૧૮૨૭ માં આઈનીન તારતરીમાં ફેલાયો.

હવે પસચીમ તરફ ૧૮૨૧ માં દેખાવ દીધો. એ વરસનાં જુલાઈ મહીનામાં પેહેલાં મસકત તરફ દેખાયો. બીજા મહીને ઇરાંનમાં દેખાવ દીધો અને તે પછી ૧૮૨૨—૨૩—૨૯ અને ૩૦ માં એ દેશનાં કેટલાંએક શેહેરોમાં ફરી વળીયો. જારે મસકતમાં દેખાવ દીધો, તેજ વખતે બસરા અને બગદાદ શેહેરમાં પણ ખાલમ પડીયો અને ૧૮૨૨ અને ૨૩ નાં વરસમાં મીસોપોતેમીયા, જુદીયા અને સીરીયા દેશોનાં મોટા શેહેરોમાં ઘણા જરમાં પંથરાયો. ૧૮૨૨ માં તે છેક આસતરાખાન અને આરેનબરગ લગી પોહ્યાંચી વળીયો, અને પછી થોડી મુદત લગી નાબુદ થયો. ૧૮૨૮ અને ૨૯ માં ઇરાન દેશ તરફથી પાછો આરેનબરગમાં લાગુ પડીયો અને તે વખતે એ શેહેરનો નજદીક દર્શમો ભાગ હરાન થયો, અને તે માહેનો ચોથો ભાગ મરણ પામીયો. ૧૮૩૦ નાં ચોમાસામાં તે રૂશીયામાં પેવસ થયો અને તાં હાંથી પોલંડ, માલદેવોયો; અને આસતરોયા લગી ફરી વળીયો. ૧૮૩૧ માં તે તરફ ફરીથી દેખાવ દીધો અને એ વખતે સમરના અને કોનસતાનટીનોપલ શેહેરમાં પણ જણાયો. ૧૮૩૧ નાં આગસ્ટ મહીનામાં મકા તરફથી એક વંજરે કેરો શેહેરમાં દાખલ કીધો અને એ વખતે નજદીક દશ હજાર ઉપર માણસો મરણ પામીયાં હતાં.

ઈ. સ. ૧૮૩૧ ની ૨૬ મી અક્ટોબરે એ મરજ પેહેલ વેહેલાં ઈંગલંડમાં દેખાવ દીધો અને એમ કેહેછે કે એ મરજ બ્રાકસી તરફથી વાંહાંણના ખલાસીઓ લાવીયા હતા.

૧૮૩૨ ના જુન મહીનામાં પેહેલ વેહેલાં અમેરીકામાં ઈંગલંડ દેશથી એક વાંહાંણના માણસોથી દાખલ થયો; પેહેલાં કવેએક શેહેરમાં અને પછી માનતરીલ, કીંગસ્ટન, નીયુયોરક, આલબની, ફીલાડેલફી આ, અને આખા ઉતર અને દક્ષીણ અમેરીકામાં ફરી વળીયો.

૧૮૩૩ માં ઈંગલંડથી ફરાનસ દેશમાં દાખલ થયો અને માતરે પારીસ શેહેરમાં ૨૦ હજાર માણસ એ મરજના ભોગ થઈ પડીયાં અને એજ વરસમાં સપેન દેશમાં જણાયો.

એ પરમાણે ૧૫ વરસની ટુક મુદતમાં એક યુરો મરજ લોકોના અજ્ઞાનપણાને લીધે એક સેહેજ મુઝમાહેથી આખી દુનીયામાં પંથરાઈ ગયો. એ શું એક લયંકાર ચીતર નથી ? અને તોયપણ એ ચીતર ખૂંછે અને હવે માણસ પાસે ઈલાન કાંઈ નથી રહેયો, પણ પોતાની જ એવ

કુદાઈ અને અસાનપણાને રડવું રહેયું છે. જાંડાંસુધી એ મરજની બરાબર સમજણ પડે નહીં, તાંડાંસુધી માણસો એકમેકનાં મોહોડાં જોતાં રહેવાનાં છે. ડાકટર કોપલાંડ કહે છે, કે હીંદુસ્થાનના ધંગરોનું ડાકટરોને એ દરદની સમજણ નહીં હોવાને લીધે જ એ મરજ તેઓએ ફેલાવા દીધો છે; જો તેઓ સમજતે કે કોલારો કેવી રીતે ફેલાયે છે, તો આ મોટી આફત આખી દુનીયાં ઉપર આવી પડતે નહીં.

કોલારો શું છે અને તે કેમ પંચાયે છે.

કોલારો કાંઈ ચાલુ મરજ નથી. તે એકદમ એક જગા ઉપર માલમ પડી આવે છે. તાંડાં હજુરતો નરમ નથી પડતો એટલાંમાં બીજી જગા ઉપર મોહોડું દેખાડેલું જ છે; અને તાંડાંથી કોણ જાણે કેમ નહીં ધારેલી એવો જગા ઉપર જઈને ઉભો રહે છે. હીંદુસ્થાનના એક ભાગ ઉપર જો તે માલમ પડીયો તો આખું દેશ તેની ધાસતીમાં રહે છે; અને ખબર નથી પડતી કે કેયારે તે એક જગા ઉપર આવીને ઉભો રહેશે. પેહેલ વેહેલાં કોલારાનું બીજું કેમ રોપાયું તે માલમ પડી શકતું નથી; પણ એવી અટકલ કરવામાં આવે છે, કે જે જગા ઉપર ઘણી ગઝીચી હોય છે, જાંડાં ઘણાં માણસો ખીચોખીચ વસે છે, જ્યાંને ખાવાના વાખા પડે છે અને બીગડેલો ખોરાક ખાવો પડે છે, જાંડાં ગટરનો અથવા પાણી નીકલી જવાને બીજી કાંઈ પણ બંદોબસત હોતો નહીં; જાંડાંની જગા હુમેશાં ભીંગી રહે છે અને તે માહેથી સાડું વરસ બાક નીકલોયા કરે છે, એવી જગામાં કોલારો પેદા થાયે એમાં નવાઈ નથી. કોલારો એક જાતનું જીરું છે; જેમ તાપના રોગની ઉત્પત્તિ મલેરીયા (એક જાતનું જીરું) માહેથી પેદા થતું જીરું થી છે, જેમ સહીયડ, ગોવડું પેદા થાયે છે, તે જીસાલે કોલારો પણ લાગુ પડે છે. એ જીરું શું છે તે હજુર સુધી માલમ પડીયું નથી; પણ તેના બીજ હવામાં ઉડે છે અથવા જમીનમાં રહે છે, તેમાં કાંઈ શક નથી. એમ કહે છે, કે એક વખત એ જીરું એક માણસમાં દાખલ થયું એટલે તેનાં બીજ વધે છે; તેના બદલતા પસીનામાં અને તેની ઉણટી અને જાડાડાનાં દરેક ટીપાંમાં એ જીરું હોય છે અને એઓ માણસો એ જીરું ખીચાં માણસોમાં પેવસ થાયે છે. કોલારાના રોગમાં સંપડાયેલા શખસ માહેથી એક જાતનો બદલો નીકલે છે, કે જે હરેક

માણસને ઘોરડામાં પેસતાંજ માલમ પડી આવેછે; એ સીવાયે વામીટ અને જાહાડાનો પણ વાસ અન્ય તરેહનો નીકળેછે. એ સઘત્રી ચીજોમાં કોલારાનું જોર વસેછે. હવે જો એ ચીજોને જોમ ગમે તેમ નાખી દેવામાં આવે અથવા તેને નાબુદ કરવાનો કાંઈ પણ ઉપાયે લેવામાં નહીં આવેતો એ જોર બીજાં માણસોમાં તરેહવાર રીતે પે વસ થાયેછે. જો વામીટ અથવા જાહાડો વાડામાં નાખી દેવામાં આવે કે જાંહાં બીજાં માણસો પણ જાયે, તો તે જોર તેઓમાં દમને રસતે દાખલ થાયેછે અને તરત કોલારાની નીશાણો માલમ પડેછે. અથવા જો તે જાહાડો અથવા વામીટ જમીન ઉપર ધોરી દેવામાં આવે અને તાંહાં તે સુકાઈ જાયે, તો થોડી મુદત રહીને તે જોર પંથરાયેછે; એ જોર ધુલ સાથે ઉડીને માણસના દમમાં જાયેછે અને એ પરમાણુ એ રોગ લાગુ પડેછે. અથવા એ વામીટ અને જાહાડો જમીનમાં પેવસ થઈને કુવાના પાણી સાથે ભેલાયેછે અને જો એ પાણી પીવામાં આવેતો એ મરજ લાગુ પડેછે. વલી એવું માલમ પડીયુંછે કે જે કપડાં કોલારાના વામીટ અથવા જાહાડાથી ખરાબ થાયે અને તે કપડાં પાછાં વાપડવામાં લાવે, તો એ રોગ તે કપડાં વાપડનાર ધણીને લાગુ પડેછે અથવા તે કપડાં માહેથી જોર ઉડીને બીજા શખ્સોમાં પેવસ થાયેછે. એ ઉપરથી માલમ પડશે કે કોલારો કેવી રીતે એક શખ્સ માહેથી બીજાને તરત અથવા થોડી મુદત રહીને લાગુ પડેછે. અને એજ ઉપરથી સમજ પડશે કે એ મરજ કેવી રીતે જાંહાં નહીં આશા રાખીયે એવી જગામાં જઈને ઉભો રહેછે; અને એ ઉપરથીજ સમજ પડશે કે કોલારાનાં ફેલાવાનો અટકાવ કેવી રીતે કરવો.

કોલારાનો અટકાવ.

દરદીનો જાહાડો અને વામીટ જોમ અને તેમ જલદીથી નાબુદ કરી નાખવાં. તેને વાડામાં અથવા ગટરમાં કદી પણ નાખવું નહીં અથવા કદી પણ જમીન ઉપર ધોરવું નહીં. તેને નાબુદ કરવાને માટે સઉથી સુતરો અને સરસ ઉપાયે તેમાં હીરાકસીનું પાણી બનાવીને ભેલવું; તરત વામીટ અને જાહાડાનો વાસ નીકલી જશે અને તે પછી તે કદી પણ અવશ્યજી કરશે નહીં. હીરાકસી સીવાયે બીજા પણ ઉપાયો કામે લગાડવામાં આવેછે, જેમકે કારબાલીક આસીડ, કારબોલેટ

આફ લાઇમ (Mc Dougal's Disinfecting powder), પરમાનગ નેટ આફ પોટાશ (Condy's Disinfecting fluid) ઇતીયાદી; પણ સઉ કરતાં હીરાકસીનો ઉપાયે સઉ લોકથી કરવાને બની શકશે. એ પછી તેને હરેક જગા ઉપર નાખી દીધું હોયેતો કાંઈ ફકર નથી; તોયપણ તેને જમીનમાં દાટવું ઘણું બેહેતર છે. જાંહાં કુવો હોયે તેની પડોશમાં કદી પણ નાખવું નહીં; અને જમ બને તેમ જમીનમાં બે તરણ ફીટ ઉંડો ખાડો ખોડીને દાટવું. દરદીનાં કપડાં અને બીજાનું તદ્દન તારાજ કરી નાખવું. માતરે ધોયાથી કાંઈ વગતું નથી; કપડાંને બાલી નાખવાં; ઇલાતે તેને હીરાકસીનાં પાણીમાં ધોયા પછી જમીનમાં દાટવાં. એ પરમાણુ મેનીજ કીધાથી કોલારાનું બીજ આસતે આસતે નાબુદ થાયે તેમાં કાંઈ શક નથી; પણ એક જણનાં અસાનપણા અથવા બેદાદીને લીધે કાંઈ હજારો તરફ તેના ખરાબ પરીણાંમ ફેલાયે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. એટલા માટે એ વીશેનું સરવે કોઈને સ્નાન આપવું ઘણું અગત્યનું છે.

કોલારો કોણને લાગુ પડે છે.

ઉપર સમજ આપી તે ઉપરથી માલમ પડે છે, કે કોલારો એક જગા ઉપરથી બીજી જગા ઉપર હુવાને રસતે જાય છે, તે માણસો પોતાની સાથે લેઈને ફરે છે અને એ પરમાણુ બીજા શખસોમાં દાખલ કરે છે. એ ઉપરથી કદાચ અટકલ કરવામાં આવે, કે એ મરજ જેનાં રસતામાં આવે તેની ઉપર ગલબો કરીયા વગર રહેજ નહીં. પણ એ રીતે હુમેશાં બનતું નથી. શહેરનાં એક ચોકસ ભાગમાં અને છુટે છુટે ઘેર એ મરજ વારેઘડીએ માલમ પડે છે; પણ એવા પણ દાખલા મળી આવે છે, કે એક ઘરનાં તરણ ચાર માણસને એકદમ સાથે અથવા એકક પછી લાગુ પડે છે. એક જણને જલદીથી લાગુ પડે છે અને બીજા તદ્દનજ છટકી જાય છે. ઘરના એક માણસને થયો એટલે સઘલા જણને અછી સંભાલ રાખવી જરૂર છે, કાંયકે ખબર નથી પડતી કે હવે પછી કોણ ઉપર તે તરાપ મારશે. ઘણી વેલા નબલાં માણસને છોડીને દેખઈતો તનદરોસત અને જોરાવર માણસ ઉપર ગત્રબો કરે છે; ઘણી વેલા બુદ્ધિને છોડીને જુવાનને પકડે છે. પણ ઘણાખરો અને વારેઘડીએ તે નબલાં માણસ ઉપર અને તેમાં બુદ્ધિ માણસ ઉપર

જલદીથી લાગુ પડેછે. જે લોકો સારો દીવસ મેહેનત કરીને થાકી જાયેછે અથવા જે લોકો બીજાં દરદથી નબલા થઈ ગયા હોયેછે, જે લોકો ખરાબ ગલીય જગા અને હવામાં રહેછે, જે લોકો બીગડેલો અનાજ અને કોડેલો ખોરાક ખાયેછે, જે લોકો દારૂ ઘણો પીયેછે અને વારે ઘડાએ છાકટ થાયેછે, તેઓમાં એ ખરજ જલદીથી લાગુ પડેછે. દુકાંમાં કેટલાઓની બદન અને મનશકતી એટલીતો જોરાવર હોયેછે કે તે દરદના ઘેરામાં આવીયા છતાં તે તેઓ ઉપર ગલખો કરી શકે તો નથી. વલી બીજા દેખઈતા તનદરોસત અને સારા આંગના પણ અંદરથી પોચા અને બીહીકના, તેઓ ઉપર તે એકદમ જલદીથી ફાવી શકેછે. એજ કારણ ઉપરથી જે લોકો એ દરદથી બીહીતા રહેછે તેઓ ઉપર તે આવીયા વગર રહેવું નથી.

કોલારાની વખતે મેનીજ.

એટલા માટે જરૂર છે કે જે વખતે એ દરદ માલમ પડે એટલે મીનજ ખુશ રાખવો, કાંઈ પણ જાતની થાક ચહુડે એવી મેહેનત કરવી નહી; ખોરાક ખાધામાં અંદાજે રાખવો અને તે કદી પણ જરૂર પડે નહી થઈ શકે એવો નહી જોઈયે; ખરાબ જાતની તરકારી, ખરાબ ગોશ, અથવા ખરાબ કોડેલી માછલીથી પહરેજ રહેવું; ઘરમાં જમ બને તેમ સફાઈ રાખવી, ખુણે ખંતોલેથી કચરો કાઢાડી નાખવો, હવા અને રોશની પુર રીતે ઘરમાં આવવા દેવી; ઘરની દીવાલો ઉપર ચુનો ઘોરાવવો, જગે જગે હીરાકસીનું પાણી અથવા દીસ ઇનફેક્ટીંગ પાઉડર અથવા ફ્લુયીદ છાંટવું. આપણું ઘર સાફ હોયે પણ આપણું પડોશ ગલીય હોયેતો તે ખરાબી કરીયા વગર રહે નહી, એટલા માટે પોતાનીજ સંભાલ લેઈને બેસી રહેવું નહી, પણ આસપાસની સઘલી જગા સાફ રાખવા અથવા રખાવવામાં આપણું જ લાલું થાયેછે. જો એ બની નહી શકે તો પોતાનું ઘર છોડીને બીજી જગા ઉપર જતા રહેવું. કોલારાના દરદી ઉપર મેનીજ કરવી, પણ સંભાલ રાખવી કે વામીટ અથવા જાહારો આપણા હાથ અથવા કપડાં ઉપર લાગે નહી. જો લાગેતો તે કપડાં તરત કાઢાડી નાખવાં અને તેને હીરાકસીના પાણીથી ઘોઈને તારાજ કરવાં. હાથ જલદીથી સાફ કરવો. અમસથાં પાણીથી ખરાબર સાફ થઈ શકે

તો નથી; એટલા માટે હીરાકસીનાં પાણીથી ખુબ ઘોવો. અને પછી સાબુ વાપડવો. જે આજરી માણસની ચાકરી કરતાં થાક અ હડંતો તરત નીકલી નવું અને બીજાં સાવચેત આદર્શોને સોંકવું. હરેક જાતના દરદીને અથવા નબલાં માણસને અથવા બચાં અથવા બુઢાં માણસોને દુર કરવાં; તેઓને કોલારાના રોગ વાલા પાસે આવવા દે વું નહી. જે ઘરમાં જે તરણ માણસને કોલારો થાયેતો તેઓને જુદા જુદા એરડામાં રાખવાં; પણ બીજી જગા ઉપર લેઈ જવાની તબવીબ કરવી નહી; કાંયેકે તેથી બીજી જગા ઉપર તે ફેલાઈ જાયે એવી ધાસ તી રહેછે. દરદીનાં કપડાં અથવા બીજાનું ખરાબ થાયેતો તે તરત બદલી નાખવાં અથવા જે તે કરવાને બને નહીતો જલદીથી હીરાક સીના પાણીથી ઘોઈ નાખવું.

કોલારો કેવી રીતે લાગુ પડેછે.

કોલારાનો મરજ જે રીતે ગલખો કરેછે. એકમાં કાંઈ પણ ચેતવણી આપીયા વગર એકદમ લાગુ પડેછે. એક માણસ સઘલી રીતે ત નદરોસત હાલતમાં હોયેછે; તે રાતરે સારી હાલતમાં સુવેછે. તરણ ચાર કલાક રહીને તે એકદમ ભરં ઉંઘમાહેથી ઘનરાઈને ઉઠેછે; તેને માલમ પડેછે, કે તેને જાહાડાની હાલત થઈછે. તે હજુરતો વાડા તરફ જાયેછે એટલામાં મોટું પેટ આવી જાયેછે; તે એટલાતો જોરબંદ થી આવેછે કે જાણે આખો માંદોજ દુટી પડીયો હોયે એવું લાગેછે; તે તાંહાંજ ફસડાઈ પડેછે, ઉઠવાની અથવા ચાલવાની શક્તી રહેતી નથી; આંખે અંધારાં આવેછે; અને તાંહાંજ જોરમાં ઉલટી થાયેછે. બીજાના ઉપર લઈ ગયા પછી તેનું આંગ થંડું પડવા માંડેછે. નાડો તદતજ ગેપ થઈ જાયેછે. આંગ માહેથી જહરાં છુટેછે; ફરીથી તરતજ બીજાં પેટની હાલત થાયેછે. તે નરદમ પાણી સરખું હોયેછે અને તેસાથે ફરીથી ઉલટી થાયેછે. એ પરમાણે જાહાડો અને ઉલટી દર તરણ અથવા પાંચ મીનીટે થયા કરેછે. આંગ વધારે થંડુ પડવું જાયેછે, સાથે ખેસતો જાયેછે, એહરો સોહારાઈને બેહામણો દેખાયેછે, આંખો અંધર ગલી જાયેછે અને આસપાસ કાલો ઘેરો માલમ પડેછે; હાથ અને પગનાં આંગલાં ચીમરાઈ જાયેછે, તખ કાલાં મારેછે દમ ચાલવા માંડેછે અને એક અથવા બે કલાકમાં પરાણ મુકી દેછે. એ શું આકૃત

જેકું મોહોત નથી ? અને કેટલાં બીચારાં એ પરમાણુ દર વંરસે પોતાના જાન કબજ કરેછે ! કોઈ વેલાતો એક બે કલાકનો પણ વખત નથી રહેતો, પણ દશ મીનીટ અથવા પા કલાકમાં સઘળું આખર થઈ રહે છે. કોઈ વખતે વામીટ અથવા પેટ પણ નથી આવતું, પણ એકદમ અગથંડું પડવા મંડી જાયછે, અને થોડા વખતમાં જાન કબજ થઈ જાયછે. એવા મરજને આપણા લોકો મુગી મોરચી કરીને કહે છે, કે જાંઠાં કોલારાની એક બે સીવાએ બીજી કાંઈ પણ નીશાણુ માલમ પડતી નથી.

કોલારો બીજી રીતે જો કે એકદમ દેખાવ નથી દેતો, જો કે આ ગલથી થોડી નીશાણી બતલાવેછે, તોયેપણુ તે ચોરીબંદ ગલબો કરે છે. એક શખસને દાહાડામાં માતરે બે તરણુ ખોલાસાથી પેટ આવેછે અને પેટ આવીયા પછી તેને જાણે કાંઈ બોલે હલકો થયો હોય એવી કરારી લાગેછે. એ પરમાણુ એક બે અથવા વધારે દાહાડા ચાલેછે. તેને કાંઈ પણ તેથી અડચણ માલમ પડતી નથી. એવામાં એકદમ પાંચ છ પેટ થોડા વખતના અરસામાં આવી જાયછે, અને એક બે ઉલટી થાયછે. આંગમાં નમલાઈ માલમ પડેછે અને આંગ જરા થંડું પડતું દીસેછે. એવામાં જો કાંઈ પણ જરૂરનો ઉપાયે કરવામાં નહીં આવીયોતો અથવા ઉપાયે કરેયા છતાં પણ પેટ દર દશ પંદર મીનીટે આવેછે અને દર પેટ સાથે ઉલટી પણ થાયેછે. પેટેલાં પેટનો રંગ પીલો હોયેછે, પણ પછી એકદમ બદલાઈ જઈને સફેદ થાયેછે. કોલારાના પેટ ઘણા જલદીથી જણાઈ આવેછે; તે નરદમ કાંજીતા પાણીના જેવાં હોયેછે. એ પેટમાં અનન્ય તરેહનો વાસ હોયેછે, કે જે એક વખત માલમ પડીયો તો તે વીસરી નહીં જવાયે. એ પછી આંગ વધારે અને વધારે થંડું પડતું જાયેછે અને આસતે આસતે હાથ પગ ચોમરાવા માંડેછે, નખ કાલાં મારતાં જાયેછે, નાડી ઘણીજ બારીક અને નબલી થતી જાયેછે અને છેલ્લે મુદલ માલમ પડતી નથી. આખા બદનમાં આંકરાં આવેછે અને તેથી ઘણું દરદ થાયેછે. એ પછી જહુરાં છુટવા માંડેછે, ચેહેરો સોહોરાઈ જાયેછે, સાથ બેસતો જાયેછે, દમ ચહુરવા માંડેછે અને બાર અથવા ચોવીસ કલાકમાં પરાણ મુકી દેછે. જો ઉપાયે લાગુ પડીયો તો અથવા ઘણી વેલા પોતાની મેલેજ દરદનું જોર નરમ પડતું જાયેછે, આંગમાં ગરમી આવ

વા માંડેછે, જહડું પડતું કમતી થાયેછે, નાડી સેહેજ માલમ પડતી જાયેછે; સાધ સુધરેછે અને તરણ ચાર કલાકમાં તે સધલી ધાસતી મા હુથી ફર થાયેછે. કેટલીએક વેલા આંગ ગરમ થયા પછી પણ ધાસતી જતા રહેતી નથી; ઘણી વખતે પાછું આંગ થંડું પડવા માંડેછે અને નાડી ગ્રેપ થઈને બે તરણ કલાકમાં મરણ નીપજેછે. વલી ઘણી વેલા આંગ વધારે ગરમ થતું જાયેછે, તાપ થઈ આવેછે અને ભેગું ઉપર લોહી ચહડવાની ધાસતી રહેછે. એ માહુથી ઘટતા ઉપાયો કીધાથી કેટલાએક વખત આરામ થાયેછે, પણ ઘણી વેલા તેથી મરણ નીપજેછે. એ મરણમાં પીશાબ તદન બંધ થઈ જાયેછે અને જરે પાછું આંગ ગરમ થતી વેલા એના ખોલાસો થતો નથી, તારે ભેજનાં દરદ થવાની ધાસતી રહેછે. એ પીશાબ થાયેછે તો ઘણીખરી ફકર મટી જાયેછે.

કોલારાની બદન ઉપર અસર.

કોલારાનો મરણ એક જાતનું બેમાલમ જેહર લોહીમાં ફરી વલીયાથી ઉતપણ થાયેછે; અને તેની પેહેલી અસર લોહી ઉપરજ થાયેછે. હોજરી અને આંતરડાંને રસતે તેનું સઘણું પાણી અને ખાર સરસરાબંદ નીકલી જાયેછે અને લોહી બંધાઈને જાડું દહી જેવું થાયેછે અને નેસોમાં ફરી વલી શકતું નથી. કુદરતથીજ એ જેહર બદનમાહુથી કાહાડી નાખવાને માટે વેતરણ થાયેછે, પણ એ જેહર કાહાડી નાખતાં લોહી માહુથી એટલુંતો પાણી કમતી થાયેછે કે લોહીને બદનમાં ફરવાને કુવત રહેતું નથી; પેહેલાં તે આખા બદનની ખારીક નેસોમાં ફાટું બંધ થાયેછે અને તેથી આંગ સઘણું થંડું થાયેછે; થોડુંએક મોહોટી નેસોમાં ફરેછે, પણ વધારે પાણી નીકલી જવાથી તાંહાંથી પણ ફરવાનું બંધ થાયેછે અને તેથી હાથ અથવા પગમાં નાડી ચાલતી માલમ પડતી નથી અને દલનું કામ ઘણું ધીમું ચાલેછે. ફેફસાંમાં ખરાબર પુરતું લોહી નહીં ગયાથી હવાનો આવજાવ જે બેખબરપણાંથી હમેશાં ચાલેછે તેનો અટકાવ થાયેછે; અને જોરથી ફેફસાંમાં દમ લેવો પડેછે. એ પરમાણે આખા બદનના સઘલા ભાગેનું કામ ધીમું ચાલેછે અને છેલ્લે તે તદન અટકી પડેછે. નેસોમાં લોહી એટલુંતો ઘટ થઈ જાયેછે કે સંઘરાહ મુકીયાથી કાંઈ પણ લોહી નીકલી શકતું નથી. લોહીમાં

નેસને રસતે પાણી ઘાખલ કીધાથી પાછું લોહી ફરવા માંડેછે, આંગમાં પાછી ગરમી આવેછે અને નાડી ચાલવા માંડેછે ખરી, પણ લોહીમાં હજુર જેહેર હાજર હોવાથી તે પાણી પાછું હોજરી અને આંતરડાંને રસતે નીકલો જાયેછે અને પાછી અસલતી માફક હાલત થાયેછે. લોહી માહેથી પાણી કમતી થાયેછે તેથી દલનું જોર ધીમું થાયેછે, એટલું જ નહીં પણ એ જેહેર પોતેજ દલ ઉપર એવી અશર કરેછે અને એ બેઉ કારણથી ઉપર જણાવી તે સઘલી નીશાણીઓ પેદા થાયેછે.

કોલાશનું પરીણામ કેમ જણાયે ?

જાંડાંસુધી હાથમાં નાડી ચાલતી માલમ પડેછે તાંડાંસુધી આ પેણા મનને જરા પણ ધીરજ આવેછે, પણ તે ઉપર કદી પણ ભરૂશો રખાયે નહીં, કાંયેકે એક પાંચ મીનીટના અરસામાં એક અછી રીતે ચાલતી નાડી તદ્દન ગેપ થઈ જાયેછે. ઘણા પેટ આવીયાથી અથવા પુશકલ વામીટ થયાથી એમ નહીં કેહેવાઈ શકાયે કે મરજ વધતો જાયેછે, કાંયેકે ઘણી વેલા પેટ અને વામીટ પુશકલ આવીયા છતાં આંગ સાડું રેહેછે, અને કેટલીએક વેલા પેટ અથવા વામીટ કાંઈ પણ નહીં હોવા છતાં આંગ જલદીથી થંડું પડતું જાયેછે. કેટલીએક વખતે જાંડાંસુધી વામીટ અને પેટ જરી હોયેછે તાંડાંસુધી બીજી કાંઈ ખરાબ અસર માલમ પડતી નથી, પણ તે બંધ થાયેછે, એટલે દમ ચાલવા માંડેછે અને દરદ વધતું જાયેછે. જાંડાંસુધી છાતી હાંફતી નથી અને દમ ખરાબર ચાલેછે તાંડાંસુધી ઘણી ધાસતી હોતી નહીં; પણ દમ ચાલવા માંડીયો એટલે તેને જીવવાની થોડીજ આશા રેહેછે.

કોલાશનો ઉપાયે.

કોલારા જેવા બુરા મરજનો આજ સુધી કાંઈ પણ ચોક્કસ ઉપાયે સોધી કાઢાડવામાં આવીયો નથી; હજુ લગી એ મરજની સમજ ખરાબ પડી નથી અને તેથી ડાક્ટરો તરેહવાર ઉપાયો કામ લગાડેછે અને દરેક જણ પોતાના ઉપાયેનો તારીફ કરેછે; પણ એવું માલમ પડી ચુંછે કે જેટલાં મોહોત ઉપાયે કીધાછતાં થાયેછે તેટલાંજ અથવા તેથી પણ થોડાં વગર ઉપાયે બનેછે; એટલે ઘણી વેલા કઠંગા ઉપાયેથી વધારે મરણ નીપજેછે. જેટલી જાણીતી દવાઓ આજ લગી માલમછે તે અવાર નવાર એકેક પછી વાપડવામાં આવીછે, પણ તે સઘલી ફોફર ગ

ઈછે. એ મરજની સમજણ નહી હોવાથી એકેકથી ઉલટા ઉપાયો વા રેઘડીએ વાપડવામાં આવેછે. કોઈ કેહેછે કે એ જોરે બદન માહેથી કાહાડી નાખવાની જરૂરછે, એટલા મારે વામીટ અને પેટ આવવા ની દવા આપવી જોઈયે; વામીટ અને પેટ બંધ કીધાથી જોરે બદન માં રહી જાયછે અને તેથી ખચોતથી મરણ નીપજછે. વલી બીજાઓ એથી ઉલટી સમજ રાખેછે, કે વામીટ અને પેટ બંધ કરવાની જરૂરછે, નહીતો લોહી માહેથી વધારે પાણી નીકળી જવાથી ખચોતથી દરદી વધારે ખરાબ હાલતમાં આવી જાયછે. ડાકટરોનાં એવાં જીદાં જીદાં મત પડીયાથી કેહેવાઈ નહી શકાતું કે કીયો ઉપાયે કામે લગાડવો જોઈયે. તોયપણ હાલ જોટલી એ મરજની સમજણ પડીછે તે ઉપરથી થોડાએક ઘટતો ઉપાયે કરી શકાયછે.

જારે એ મરજ ફેલાતો હોયે તારે દરેક માણસે સાવચેતી રાખવી કે તેને હુમેસતા કરતાં વધારે પેટ આવે નહી. જો વધારે પેટ આવેતો તરત તેનો ઉપાયે કરવો જરૂરછે. કદી પણ એ પેટ ચલાવીયા કરવાં નહી; કાંયેકે એ વીશેની બેદાદીને લીધેજ ઘણા શખસોને પછવાડેથી પસતાવું પડીયુંછે. તરત એક લોકર ગલાસ બરાંનડીનાં એક બે પેપર મીંટ તેલનાં ટીપાં અને પાંચ અથવા દશ લાડેનમ (અફીમના અરક) ના ટીપાં નાખીને પીઈ જવું. જરૂર પડેતો એક બે દાહાડા લગી એ પરમાણે લેયા જવું. જો એથી પેટ બંધ થાયે નહીતો આ નીચે જણાવીયા પરમાણેનું ઓશડ બનાવીને પીવું.

આક મીખશચર..... ૧૥૦ ઓનસ.

ટીંકચર કારેકીયુ (કાથાનો અરક) ૧ દરામ.

લાડેનમ (અફીમનો અરક) .. ૧૦ ટીપાં.

મેલવીને પીઈ જવું. એવે સમે કદી પણ કાંઈ પણ જાતનો જો લાખ લેવો નહી; કાંયેકે ઘણો વેલા એવું બનીયુંછે કે જોજાખ લીધા પછી પેટ એટલાંતો આવી જાયછે કે તે બંધ કરવાને મુશકેલ પડેછે અને તે વારેઘડીએ કોતારા ઉપર નાખી દેછે. ડાકટરો પણ જારે ગામનો કોલારો ફેલાતો હોયેછે તારે દરદીઓને જોજાખ આપતા નથી; અને જો આપેછે તે ઘણો હલકો હોયેછે અને તે આપીયા પછી પણ આકસી રાખેછે.

જારે કાંઈ પણ નીશાણી બતલાવીયા અથવા એતવણી આપીયા વગર એકદમ મોટું પેટ આવી જાયે અને તે પછી એકકપર પાણી સરખાં પેટ આવેતો તરત તેનો ઉપાય કીધાથી ઘણીવેલા આરાંમ થઈ જાયેછે; પણ તે તક જતી રહી એટલે પછી કામ બીકટ થઈ પડેછે. જ્યુ મોલમ પડીયું કે મોટું પેટ આવીયું એટલે તરત આ નીચે જણાવીયા પરમાણે આશડ બનાવીને પીયું.

બરાંનડી..... ૧ ઔનસ.

પેપરમીટ આઈલ. ૨ ટીપાં.

લીકર અમોનીયા ૧૦ ટીપાં.

લાડેનમ..... ૨૦ ટીપાં.

મેલવીને પીયું. એ દવા એવા હીંગામ ઉપર સરવે ઘરમાં હા જર રાખવી જરૂરછે; કાંયેકે દવા મંગાવતાં અને પીતાં થોડો પણ વખત જાયેછે એટલે તે પછી પેહુલી તક જરૂરો ગુણુ કરી શકતી નથી.

એ દવા લેઈને તરત સુઈ જવું અને ઉંઘાઈ જવાની કોશેશ કરવી. જો ફરીથી પેટ આવે અને સાથે ઉઘટી થાયેતો તરત રાઈનું એક મોટું પલાસટર બનાવીને પીપરી અને પેટ ઉપર મારવું અને અછી રીતે અગત બલીયા પછી કાહાડી નાખવું; અને દવાનું એક બીજું ગલાસ લેવું. જો એવું મોલમ પડે કે આંગ થંડું પડવા માંડેછે તો તરત ગરમ પાણીએ બાટલીએ ભરીને હાથ, પગ અને પાસરાં અથવા બરડા આગલ રાખવી. જો તે છતાં પણ ફરીથી પેટ અને વામીટ થાયેતો કદી પણ વાડામાં જવું નહી પણ એક વાસનમાં બેસવું; બીછાના ઉપરથી ઉઠીયાનાં કરતાં બેહેતર એછે કે એક વાસન અથવા બેડપાન હેઠલ ધરવું અને તેમાંજ જાહાડો પસાર કરવો. વામીટ આવેતો ઉઠીયાનાં કરતાં બેહેતર બીછાનાની કોર ઉપર આત્રીને ડોક વાંકી કરીને સુતાં સુતાંજ કરવું. એ મરજ એટલીતો જલદીથી નબલાઈ કરી નાખેછે કે જાહાડા અથવા વામીટને માટે જરા પણ ઉઠીયાથી વધારે નાકુવતી થાયેછે; અને ઘણી વેલા જીવ ફરી આવીને બેહોશી થાયેછે. એટલા માટે ઘણુંજ જરૂરનુંછે કે જેમ અને તેમ બીછાના ઉપરથી કદી પણ ઉઠવું નહી. ઘણી વેલા દરદ વધી જવાનું અને જલદીથી મરણ નીપજવાનું કારણ ઘડી ઘડી બીછાના ઉપરથી ઉઠીયાને લી

ધેછે, અને તેમાં કાંઈ પણ શક નથી. બીજાનામાં પણ સધીર સુધ હેવું, એણીગમ પેલોગમ હીલીયા નહી કરવું. ઉઠીયાથી વલી બીં ઘેરકાપેદો એ થાયેછે કે પેટ અને ઉઝટી એકક ઉપર આવીયાન કરેછે સુધ રહેયાથી ઉઝટી અને પેટ એટલાં જલદીથી આવતાં નથી. સુકે સેક કેમ કરવો તે વીશે આગલા એક આંકમાં સમજાવીયું તે હવે કર થો જણાવવાની જરૂર નથી. એક વાત ધેયાનમાં રાખવો કે જો સેક કીધાથી તાહાસવીસ ઘણી થાયેતો સેક કરવાનું થોહોવાર મુકી દેવું; ન હીતો વધારે બેચેની થઈને દરદનું જોર વધેછે.

જો વામોટ થયાન કરે, પેટ આવીયાન કરે, આંગ થાંડું પડી જાયે, અને નાડી ગેપ થાઈ જાયેતો એ દવા મુકી દેવી; અને પેટ બંધ કરવાની કાંઈ તજવીજ કરવી નહી, પણ જોમ બને તેમ બદનમાં ગરમી આવવાની દવાઓ આપવી. એ હાલતમાં અફીમ કાંઈ પણ આપવું નહી.

લીકર અમોનીયા. ૫ ટીપાં.

બરાંનડી ૦૧૧ ઔનસ.

પાણી ૦૧૧ ઔનસ.

મેલવીને દર દશ અથવા પંદર મીનીટે આપીયા કરવું.

જો પગમાં અને હાથમાં આંકરાં ચહુડવા માંડેતો તે જગા ઉપર રાઇ મારવી અથવા નીચે જણાવીયા પરમાણે તેલ બનાવીને અછી રી તે મસલવું.

સાલાડનું તેલ. ૨ ઔનસ.

લીકર અમોનીયા ૨ ઔનસ.

સપીરીટ આફ કામફર (કપુરનો અરક) ૨ ઔનસ.

તરપેનટાઈન ૩ ઔનસ.

સાંબુ (બારસોપ) ૩ ઔનસ.

ટીકચર કાપસીકમ (મરચાંનો અરક) ૩ ઔનસ.

કયાપુત્રીનું તેલ ૩ દરામ.

મેલવીને તૈયાર રાખવું અને ફલાનેલના કટકા ઉપર થોડું એક પાંથરીને હાથ પગ અથવા પેટ ઉપર અથવા જો જગા ઉપર આંકરાં ચહુડે તે ઉપર ખુબ મસલવું, પેટની પીંતરી ઉપર લગાડવું અને નેપી વામોટ બંધ રહેશે.

એવે સમે દરદીને તરસ ઘણી લાગેછે અને તેનું કારણ દેખઈતું છે, લોહી ખાઉંથી પાંણી કમતી થાયેછે અને તે પાંણી પુરું પાડવાને માં ટે અંદરથીજ પાછી તલબ થાયેછે. એ તલબ પુરી પાડવી જરૂરનીછે. એક વખત એવો પણ હતો કે જારે કોલારાના દરદીને ડાક્ટરો પાંણી આપવાને મના કરતા હતા અને દરદી તરલીને ખરણ પાંખતા હતા. એ રીત હમણા બદલાઈ ગઈછે અને હવે પાંણી ઘણી છુટથી આપવા માં આવેછે; પણ પાંણી આપવામાં પણ સંભાલ લેવી જરૂરછે. એટલું યાદ રાખવું, કે એ દરદમાં બદનના સઘલા લાગેનું કાંમ સુસત ચાલેછે અને ઘણી વેલા તદન અટકી પડેછે. એજ મીસાલે હોજરી પોતાનું કાંમ કરી શકતી નથી, એટલે તેમાં કાંઈ જાતનો ખોરાક પ મી શકતો નથી અને એવી હાલતમાં હોજરીમાં દવા, ખોરાક અને પાંણી નામવું ઘણી વેલા ફોકટ જાયેછે; હોજરીમાં સઘલું એકઠું થઈ રહેછે અને જારે તે ઠસ થાયેછે તારે એક મોટી ઉલટી આવીને પાછું નીકલી પડેછે. એટલા માટે દવા અને પાંણી જમ બને તેમ ઘણુંજ થોડું પણ વારેઘડીએ આપવું, એક બે ચમચા પાંણીના એક વખતે બસછે અને તે દર પાંચ અથવા દશ મીનીટે આપીયા કરવું. એકેદમ પાંણી લીધાથી વામીટ જલદીથી થાયેછે અને ઉલટી વધારે તરસ લાગેછે. થોડું અને વારેઘડીએ પાંણી આપીયાથી તરસ થોડી ઘણી મટેછે અને તે અવગણ કરતું નથી. પ્રાંણી હમેશાં થંડું આપવું, અને જરૂર પડેતો ખરફના નાહાના ટુકડા કરીને દરદીના મોહોડોમાં ચુસવા આપવા, એથી તરસ જલદીથી મટી જાયેછે; અને બીજો ફાયેદો એ થાયેછે કે તેથી ઉલટી નરમ પડેછે. ગમેતો પાંણી સાથે થોડો થોડો ખરાંનડી નાખીને આપીયા કરવું.

હોજરીનો એવી હાલતને લીધે દવા ઘણી વેલા કાંઈ પણ ફાયેદો કરતી નથી; કાંપેકે તે એક ટીપું પણ પચી શકતો નથી અને ઘણીખરી વામીટને રસતે નીકલી જાયેછે. એટલા માટે જમ બને તેમ થોડી આપવી બેહેતરછે. પુશકલ ગરમ દવાઓ આપીયાથી પછવાડેથી ઘણા ખરાબ પરીણામ નીપજેછે. જાંહાંસુધી હોજરીમાં કાંઈ પણ કુવંત રહેછે તાંહાંસુધી તે સઘલી ચીજીને વામીટને રસતે કાહાડી નાખેછે, પણ દરદનો વધારો થયાથી તે સુસત થવા માંડેછે અને પછી વામીટ ને રસતે કાહાડી નાખવાને તે નથી અને સઘલી વ

સતુ, દવા તથા પાણી હોજરીમાં સમાયેછે. જારે એવું બનેછે કે દરદી નું જોર કમતો થવા માંડેછે અને આંગમાં પાછી ગરમી આવેછે તારે હોજરીનું કાંમ પણ પાછું ચાલવા માંડેછે અને તે વખતે જ કાંઈ પણ ચીજ તેમાં સમાયેલી હોયેછે તે પચી જાયેછે અને જો તે ગરમ દવાઓ હોયેછેતો તે ગરમ પડીને તાપ લાવેછે અને ઘણી વેલા મગજની તાપ ની ધાસતી રેડેછે અને જો ઘણાખરા કોલારા પછો મગજના દરદો થાઈ આવેછે તે એ બેસમજને લાધે હોયેછે.

કોલારો જારે પુર જોરમો હોયેછે તારે કાંઈ પણ જાતનો ખોરાક આપેલો સઘડો વેયરથ જાયેછે; તે કાંઈ પચી શકતો નથી, તોય પણ જ લદ મતનનો શેરવો કરીને થોડો થોડો આપવો ઠીકછે. સુપ સાથે ગ મેતો પોરટવાઈન બેલીને આપવો.

જારે કોલારો સારો થવા ઉપર આવેછે તે વખતે ઘણી સંભાલ રાખવાની જરૂરછે, કાંયેકે ઘણી વેલા બેસમજ અને બેદરકારપણાને લીધે દરદી પાછો આગલી હાલતમાં આવી જાયેછે. દરદીને કદી પણ ઉઠવા દેવું નહી. ગરમ દવાઓ આપવાની બંધ કરવી અને જોમ બને તેમ કુદરત ઉપરજ રહેવા દેવું. હલકો શેરવો કરીને થોડો થોડો આપવો અને બરાંનડી અથવા પોરટવાઈન ઘણી સંભાલથી જરૂર પડે તેટલો ઘણે ઘણે વારે આપવા કરવો. જો ૧૨ કલાક અછી રીતે કા હોડેછે તો પછી કાંઈ ફકર રહેતી નથી અને દરદી એક બે દાહાડામાં ઠીક બની જાયેછે. કેટલીએક વેલા આંગમાં ગરમી આવેછે તે વખતે મગજની તાપ પણ લાગુ પડેછે અને એ હાલત પણ ઘણી ધાસતી ભરેલી છે. એવી હાલતમાં સઘડી જાતની ગરમ દવાઓ અથવા બરાંનડી છોડી દેવું. જો ગરજ પડેતો કાનની પટ્ટી આગલ જલો મુકાવવી. કાલોમેજ બે અથવા તરણુ ગરેન દર ૩ અથવા ૪ કલાકે રાત દાહાડો આપીયા કરવું અને પીંશાબ છુટે એવી તબવીજ કરવી. કમર ઉપર રાઈ ભારવી અથવા સેક કરવા; અને આ નીચે જણાવીયા પરમાંણે ઓશાડ આપવું.

નાઈટરેટ આવ પોટાસ (સુરોખાર)... ૧૦ ગરેન,

નાઈટરીક ઈઠર... ૦૧૧ દરામ,

પાણી... ૧૧૧ ઓનસ,

મેલવીને દર તરણુ કલાકે આપીયા જવું. ઘણી વેલા બોચી અથવા માંધાં ઉપર બલીસરર પણ મારવાની જરૂર પડેછે.

કોલારાના મરજ ઉપર ઘણા ઉપાયો તારીફ કરીને વાપડવામાં આવે છે. તેમાં કલોરોડાઈન દવા ઘણા લોકો વાપડે છે. એ દવાની એટલી તારીફ કરવામાં આવી છે કે તે આપોયાથી સઉથી ખરાબ કોલારાના દરદીઓમાં જલદીથી ફરક પડી ગયો હતો. એ દવામાં શું શું ચીજો આવે છે, તે જોયાથી માલમ પડશે, કે તે ખરેખર એટલી વખાણુને લાયક છે કે નહીં અને તે ઉપર ભરૂશો રખાઈ શકાયે કે નહીં.

ડાક્ટર કાલીસ બરાઉનના બનાવેલા કલોરોડાઈનમાં આ નીચે જણાવીયા પરમાણુની ચીજો આવે છે.

કલોરોફારમ	૬ દરામ.
કલોરીક ઈઠર	૧ દરામ.
મરચાંનો અરક	૦૧૧ દરામ.
પેપરમીનટનું તેલ	૨ ટીપાં.
મોરફીયા (અફીમનું તત્વ) ..	૮ ગરેન.
હાઈડ્રોસાયાનીક આસીડ ન) રમ (કવડી બદામ માહેથી કા) હાડેલી જહેરી આસીડ) ..	૧૨ ટીપાં.
પરકલોરીક આસીડ	૨૦ ટીપાં.
ગાંજનો અરક	૧ દરામ.
ગોળ	૧ દરામ.

એ દવામાં એ પરમાણુ તરણુ જહેરી ચીજો આવે છે અને તે લોકોને સ્વાધીન કરવું ઘણી ધાસતી લરેલું છે. દરએક દરામમાં નજ દીક ૧ ગરેન મોરફીયા, ૧ ટીપું હાઈડ્રોસાયાની આસીડનું, ૬ ટીપાં ગાંજના અરકના અને ૪૦ ટીપાં કલોરોફારમના આવે છે. હવે એ દવા કોલારાની શીરૂઆતે ઘણી અફસીર છે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી, પણ તેમ બીજી દવાઓ પણ છે; પણ જો કોલારાનો મરજ વધી પડી ચો હોયે, જોરે આંગ તદન થંડું પડી ગયું હોયે અને નાડી ગેપ થઈ ગઈ હોયે, એ વખતે તે કામ લાગી શકે અથવા ફાયદો કરે એ શક લરેલું છે અને તે વખતે વાપડવું પણ ધાસતી લરેલું છે; આગલ જણાવીયું હતું કે એવી હાલતમાં અફીમ કાંઈ પણ આપવું નહીં, અને અલબત્ત તે પરમાણુ કલોરોડાઈન પણ આપવું જોઈયે નહીં. જો લોકો એવી હાલતમાં અફીમ આપે છે તેઓને પછવાડેથી પસતાવું પડે છે.

થોડાં વરસની વાત ઉપર ડાક્ટર હાર્નીંગ બરબરે કોલારાનો ઉપાયે સોધી કાઢાડીયોછે એવું જણાવીયું હતું. જેમ સહીએડ અટકાવવાને માટે ગઉ શીતલા મુકેછે, તેજ મીસાલે કોલારોં થયો એટલે કે વાશીયા નામની દવાનું તતવ કાઢાડી તેનું પાણી કરી નસતરવટે આમડીમાં તે મેલતો હતો, પણ તે ડાક્ટર પોતેજ કોલારાના મરજથી મરણ પામીયો હતો.

થોડાં વરસની વાત ઉપર અમેરીકામાં પેરી દેવીસ નામના સખ્ત સે “પેનકલોર” નામની દવા બનાવીને તે નજદીક સઘલાં દરદમાં અકસોરછે એવી તારીફ કરીને વેચવા માંડીછે; અને તેમાં કોલારાના મરજ ઉપર પણ તે અકસોરછે એવું ગુમાણ લેઈ જાયછે. એ દવાની ચોક્કસ તપાસ થયેલી માલમ નથી, પણ તેમાં કપુરનો મોટો ભાગછે તેમાં કાંઈ શક નહીં; તે સીવાએ તેમાં મરજાંનો અરક અને કદાચ અફીમ પણ હશે એવું ગુમાન લેઈ જવામાં આવેછે. હાલ એ દવા એક સખ્ત પારસા ઘાસથે આપણા સુધારાખાતાંના વડાને બક્ષોશ કરીને એ મરજમાં વાપડવાની ભલામણ કીધીછે અને આપણા હેલ્થ ડાક્ટીસરે રેલસતરારોને સોફીછે કે તેઓ એ મરજમાં વાપડે પણ એક અંજણી દવા અન્યમાયેશ તરીકે લોકોમાં વાપડવી ઘણું ભુલ જરેલુંછે.

એ પરમાણે ઘણી દવાઓ અકસીર તરીકે વાપડવામાં આવતી હતી અને આવેછે પણ તે સઘલાં ઉપર હજુર ભરૂશો રખાઈ શકાતો નથી.

એક વાત યાદ રાખવી, કે દરદીને, જોકે આંગ થંડું પડી ગયું હોય તોયપણ સઘણો વખત ખોલી હવામાં રાખવો, કદી પણ બારી બંદરણું બંધ કરવાં નહીં, દરદીને જેમ બને તેમ ખોલી અને ચોખી હવાનો લાભ આપવો. અને એટલા માટે જરૂરછે કે જેમ બને તેમ દરદીના આરડામાં થોડાં માંણસોએ રહેવું, કદી પણ તેના બીછાના ઉપર ગીચ કરવી નહીં.

એ પરમાણે આ બુરા મરજનો આજ લગી કાંઈ પણ ચોક્કસ ઉપાયે આપણને માલમ પડીયો નથી, અને જે શખ્ત એ મરજનો ઉપાયે સોધી કાઢાડશે, તેનું નામ જાહેદાન લગી ડાક્ટર જેનરની મીસાલે આ દુનીયાની તવારીખમાં રહી જશે. આપણે ખોદા પાસે શુકરાણા માંગીયે કે એવો વખત ઘણો નજદીકી નજદીક આવે.

એ ટીપ ઉપરથી માલમ પડેછે, કે દર વરસે નનદીક મુંબઈ શેહર માં સરાસરી બે હજાર ઉપર મરણ માતરે કોલારાથી નીપજેછે; એટલે દર સેંકડે સઘલી જાતના દરદેથા થતાં મરણે નનદીક ૧૨ મરણ કોલારાથી થાયેછે. ૧૮૪૮ થીતે ૧૮૬૭ લગી એવું એક વરસ નથી ગયું કે જ્યારે કોલારાથી મરણ નથી નીપજ્યું. ૧૮૪૮—૫૮—૬૬ અને ૬૭ ના વરસો વતરોગે બીજાં વરસોમાં પુરાકલ મરણો નીપજ્યાંછે, તેમાં ૧૮૫૦—૫૧—૫૪ અને ૬૪ ના વરસો મુંબઈ શેહરમાં મોટો અફતનાં હતાં. સહીય ધણું મરણો ૧૮૫૦ અને ૬૪ માં નીપજ્યાં હતાં, તોયેપણુ સઘલાં કારણોથી નીપજ્યાં મરણો સાથે સરખાવતાં ૧૮૫૦ અને ૫૧ ના વરસો સઘલાં વરસો કરતાં ધણું વ્યાક્રતનાં હતાં.

વલીએ ટીપ તપાસતાં માલમ પડેછે કે ૧૮૪૮ થીતે ૧૮૬૭ લગીના ૨૦ વરસના અરસામાં માતરે છ મહીનાજ એવા જણાયેછે કે જારે કોલારાથી મરણ નથી નીપજ્યું; બાકી દરેક વરસના દરેક મહીનામાં થોડાં અથવા વધુ મરણ થયા વગર રહેયાં નથી; ડીજીમઅરથી જીવન મહીના લગી પુરાકલ મરણો થયાં હતાં, તેમાં જાનેવારી અને એપ્રેલ મહીનામાં સઘલાં મહીના કરતાં વધુ હતાં; જુલાઈથી નવેમ્બર લગી એ મરજનો જોર કમતી જણાયેછે. ૧૮૫૧ ની જાનેવારી અને મારચ મહીનામાં ૧૮૭૩ અને ૧૦૧૩ ની મોટી મરણની સંખ્યા બીજા કોઈ પણ વરસના કોઈ પણ મહીનામાં જોવામાં આવતી નથી. એ ઉપરથી માલમ પડેછે, કે જો સહીયેડ અથવા ગોવડુ દર બે અથવા ત્રણ વરસે જોરમાં આવી પડેછે, તેમ કોલારાના મરજને કાંઈ ચોક્કસ મુદત નથી; પણ તે ચોક્કસ મોસમમાં શીઝ થાયેછે તેમાં કાંઈ શક નથી; તેનું જોર ડીજીમઅર મહીનામાં, વધારે થાયેછે અને મારચ મહીનામાં સેહેજ કમતી થઈને એપ્રેલ મહીનામાં પાછું વધેછે, એ ઉપરથી વલી માલમ પડેછે, કે વરસાદની મોસમમાં કોલારાનું જોર નરમ રહેછે; તે મોસમ બદલાયાથી તે શીઝ થાયેછે અને થંડો અથવા ગરમ મોસમમાં એકસરખી રીતે ફેલાતો રહેછે.

જીદી જીદી જાતનાં મરણ કેટલાં નીપજેછે. મરદ અને ઝોરતનાં મરણમાં કાંઈ ફરક કે નહીં, જીદી જીદી ઉમરે કેટલાં મરણ થાયેછે અને મુંબઈ શેહરની કેઈ જગા ઉપર એ મરજ વધારે ગલણો કરેછે તે આ નીચે જણાવેલી ટીપો ઉપરથી માલમ પડશે.

वीडू मास नशी आतारा.	वीडू मास आतारा.		सुखलभीन.		पारसी.	गामटा डरीस वीडू.		मनडा रीडन	कुशेरीवन.		आशुकिन सीडी.
	मरद.	अपारन.	मरद.	अपारन.		मरद.	अपारन.		मरद.	अपारन.	
१८४८	४१—	२४	८८५—	५४५	२५०—	१५७	५३०—	१५४	५३—	१५५	२२—
१८४९	५—	०	२८—	२३	७—	२	०—	०—	०—	१	०—
१८५०	१४७—	७४	१८०२—	१२५४	५१५—	३६७	११५—	६६	५१—	१२	७७—
१८५१	१५६—	५०	१०७४—	११२५	४५५—	३१८	६७—	१००	५१—	१६	४२—
१८५२	३०—	१०	४५४—	३०६	५२६—	८५	२१—	१००	४—	०	१३—
१८५३	३४—	१३	५२४—	३५३	५४१—	१२३	३४—	२	११—	२	१४—
१८५४	८०—	३५	१३७७—	६४३	३१८—	२५५	३३—	२८	२२—	११	३२—
१८५५	४७—	१८	७२५—	४५०	१६४—	१२५	३०—	५५	५—	५	१३—
१८५६	५३—	१८	८८४—	५८८	२४२—	१६५	२८—	२४	१५—	४	२१—
१८५७	२७—	१५	७४२—	४६५	१७०—	१११	५७—	१०	३०—	५	१०—
१८५८	४—	०	४०—	२३	१६—	७	५—	०	१—	१	२—
१८५९	४७—	१७	१००५—	५५०	२२०—	१०४	१५—	२८	४८—	४	१०—
१८६०	३८—	१२	५८४—	४५०	१५५—	१०७	२३—	२४	५१—	७	१४—
१८६१	२५—	१२	५०४—	३४०	११५—	५७	६—	१३	१०—	०	१३—
१८६२	६६—	३२	१०१५—	५४५	३११—	१८८	३२—	४१	३२—	८	२६—
१८६३	७६—	२४	१२१६—	७१०	२८१—	१४०	३८—	५८	५५—	४	२५—
१८६४	१२२—	३३	२०७३—	११५०	४५५—	२४७	५७—	५७	५४—	१०	५५—
१८६५	६०—	२६	१००८—	५५५	३३५—	१७०	२६—	३३	५४—	१४	३८—
१८६६	०००—	०००	०००—	०००	०००—	०००	०००—	०००	०००—	०००	०००
१८६७	६—	२	३६—	१५	१३—	१५	६—	५	०—	०	१—
१८६८	११३५—	४२८	१५५८—	१०७५७	४४३३—	२७५३	५५४—	५५४	५२५—	१२०	७६२—

	દર ૧૦૦ ઓરતે મરદનું સઘલા મ રજથી મરણ.	દર ૧૦૦ ઓરતે મરદનું કોલારાથ મરણ.	દર ૧૦૦ સઘલા મરજથી મરણ.	દર ૧૦૦ કોલારા ના મરણ.	સઘલા મરણ સા થે કોલારાનું પરમાણુ.
હીંદુ માસ નહીં ખાનારા	૧૪૫.૮	૨૬૫.૪	૮.૭	૩.૮	મરદ. ઓરત ૭.૨—૪.૦
હીંદુ માસ ખાનારા ..	૧૨૪.૨	૧૫૪.૧	૫૭.૧	૬૭.૦	૧૬.૬—૧૩.૭
મુસલમાન	૧૨૦.૫	૧૬૧.૦	૨૨.૮	૧૭.૬	૧૧.૬—૮.૬
નારસી	૧૦૯.૧	૧૧૩.૦	૫.૧	૨.૯	૭.૬—૭.૪
ગામઠી કરી સચીયન..	૧૬૪.૭	૨૪૬.૬	૩.૩	૪.૩	૨૦.૦—૧૩.૦
છનડો બરીદન.....	૧૧૮.૦	૧૯૦.૦	૦.૪	૦.૧	૫.૩—૩.૨
યુરોપીયન.....	૩૭૦.૭	૪૩૭.૫	૧.૭	૧.૫	૧૨.૭—૧૦.૮
આફ્રીકન સીધી.....	૩૮૭.૫	૬૩૨.૨	૦.૯	૧.૧	૧૮.૫—૧૧.૩

	૩ મહોના લગી.	૭ થી ૨૩ મહોના.	૨ થી ૬ વરસ.	૭ થી ૧૩ વરસ.	૧૪ થી ૨૪ વરસ.	૨૫ થી ૩૪ વરસ.	૩૫ થી ૪૪ વરસ.	૪૫ થી ૫૪ વરસ.	૫૫ થી ૬૪ વરસ.	૬૫ થી ૭૪ વરસ.	૭૫ થી ઉપર.
૧૮૪૮	૭	૭	૫	૪	૭	૧૮	૧૨	૬	૫	૦	૨
૧૮૪૯	૩૦	૪૮	૨૭૭	૨૩૮	૩૩૦	૬૬૭	૭૬૬	૧૪૭	૩૦	૧૧૭	૧૯
૧૮૫૦	૨૮	૧૦૭	૪૬૩	૪૯૨	૬૮૬	૧૩૨૭	૭૬૫	૪૦૦	૧૦૧	૨૮૦	૮૦
૧૮૫૧	૧૯	૧૧૧	૩૭૧	૩૬૪	૭૫૧	૧૦૩૯	૬૨૮	૩૬૬	૨૨૪	૮૧	૬૩
૧૮૫૨	૯	૩૫	૧૧૩	૮૧	૨૨૭	૩૧૫	૧૬૧	૯૭	૪૯	૨૬	૨૨
૧૮૫૩	૩	૩૪	૧૫૧	૧૨૬	૨૭૭	૩૬૫	૧૯૧	૯૭	૫૭	૧૮	૨૦
૧૮૫૪	૬	૯૮	૩૮૩	૩૫૬	૬૨૯	૯૨૧	૪૮૨	૨૫૮	૧૪૭	૨૬	૪૭
૧૮૫૫	૩	૧૨	૧૨૦	૧૭૦	૩૫૨	૫૪૮	૨૫૦	૧૪૪	૯૩	૨૪	૨૩
૧૮૫૬	૬	૨૭	૨૧૯	૧૯૮	૪૪૩	૬૦૪	૩૧૫	૧૮૭	૧૦૬	૨૨	૨૬
૧૮૫૭	૨	૨૮	૧૮૭	૧૯૬	૩૧૫	૫૧૮	૨૩૩	૧૪૦	૭૫	૨૪	૨૩
૧૮૫૮	૨	૨	૧૧	૯	૧૯	૨૩	૧૪	૬	૧૨	૧	૪
૧૮૫૯	૬	૨૭	૨૦૭	૨૨૮	૪૮૧	૬૯૭	૩૧૩	૧૫૭	૯૬	૩૧	૨૨
૧૮૬૦	૬	૪૦	૧૩૦	૧૫૭	૩૪૨	૫૦૦	૨૪૦	૧૨૪	૯૫	૨૩	૩૦
૧૮૬૧	૫	૧૪	૧૧૯	૧૦૯	૨૬૦	૪૦૮	૧૬૮	૯૧	૫૯	૧૩	૧૩
૧૮૬૨	૧૮	૭૧	૨૪૪	૨૪૨	૫૦૪	૭૯૯	૩૭૪	૧૮૩	૧૨૫	૩૬	૩૮
૧૮૬૩	૨૩	૬૦	૨૩૫	૨૧૬	૫૪૭	૮૪૫	૪૧૩	૧૯૩	૧૩૨	૩૧	૪૭
૧૮૬૪	૪૦	૧૦૮	૩૧૫	૩૬૦	૯૪૯	૧૪૫૦	૬૯૪	૩૪૦	૨૩૩	૪૦	૫૦
૧૮૬૫	૨૫	૬૭	૧૭૯	૧૯૬	૫૪૦	૭૬૪	૩૫૮	૧૮૦	૧૬૧	૩૫	૩૨
૧૮૬૬	૦૦	૦૦	૦૦	૦૦	૦૦	૦૦	૦૦	૦૦	૦૦	૦૦	૦૦
૧૮૬૭	૨	૪	૫	૫	૧૯	૩૧	૨૪	૧૧	૭	૧	૨
	૨૩૬	૯૮૦	૨૭૩૫	૨૭૪૭	૭૬૭૮	૧૧૮૩૯	૫૪૯૩	૩૧૨૯	૧૮૦૭	૮૨૬	૫૬૩

૧૮૪૮ થી ૬૭			૧૮૪૮ થી ૬૭		
	લગી	પરમાણુ.		લગી	પરમાણુ.
કાલાપુ.....	૯૭૪	૨.૪	ચોપાટી.....	૯૩૩	૨.૩
કોટ.....	૧૨૮૫	૩.૨	વાલકેશવર.....	૬૩૦	૧.૫
મેદાન.....	૧૦૫૦	૨.૬	માહાલખશમી..	૪૮૫	૧.૨
મારકીટ.....	૨૯૭૯	૭.૩	મજગામ.....	૧૯૭૪	૪.૮
માંદવી અને ચકલો.	૩૫૫૫	૮.૮	તારવાડી.....	૪૧૦	૧.૦
ભીમરખાડી અને કુંગરી	૫૮૫૩	૧૪.૪	કામાટીપુરા.....	૩૮૨૦	૯.૪
ધાભીતલાવ.....	૫૦૬૪	૧૨.૫	નરેન.....	૪૬૧	૧.૧
જનસવાડી અને ભુલે			સીવરી.....	૧૯૫	૦.૫
શવર.....	૧૫૫૧	૩.૮	સાંત.....	૪૩૪	૧.૦
ખારા તલાવ, કુભારવા			માહીમ.....	૧૦૪૮	૨.૬
ડા, ખેતવાડી.....	૨૭૪૩	૬.૮	વરલી.....	૫૯૫	૧.૫
ગીરગાંમ.....	૩૩૭૦	૮.૩	મારૂં (દરીયો.).....	૧૧૦૨	૨.૭

એ સઘલી ટીપો ઉપરથી માલમ પડેછે, કે કોલારાના રોગથી સહ થી પુશકલ મરણો હીંદુ લોકોમાં અને તેથી ઉતરતા મુસલમાનમાં થાયછે. પારસી લોકોને ઘણા જીવ થાયછે. ગામટી કરીસચીયનો માં પારસીઓ કરતાં વધુ હોયછે. વલી બીજ બાબદ એ માલમ પડેછે કે મરદોમાં ઓરતો કરતાં ઘણાં મરણ નીપજેછે. ૧૪ થી તે ૪૪ વરસની ઉંમરમાં પુશકલ મરણો થાયછે. નાહાના બચામાં ઘણા જ થોડાં નજરે પડેછે; વલી ૫૫ વરસની ઉંમર પછી પણ થોડાંજ મરણ માલમ પડેછે અને તેનું કારણ તેઓની થોડી સંખ્યાવાને લીધે હશે. સહથી પુશકલ મરણો ઉંમરખાડી, કુંગરી, અને ધાભીતલાવ તરફ થાયછે; તેથી ઉતરતાં કામાટીપુરા, માંદવી, ચકલો, ગીરગાંમ અને મારકીટ તરફ થાયછે. કોટ કરતાં મેદાનમાં બેઢની વસતી સરખાવતાં વધુ માલમ પડેછે. વાલકેશવર અને માહાલખશમી કરતાં ચોપાટી તરફ વધારે થાયછે. મુંબઈના ખારામાં પણ બીજ જગ્યાઓ કરતાં વધુ મરણો થાયછે.

મુંબઈ શેહેરમાં કોલારાના રોગની ઉત્પત્તિ કેમ થાયછે તે બરાબર કેહેવાઈ શકાતું નથી, પણ ઘણું કરીને કોલારો શેહેરમાં ઉત્પત્તિ થતો નથી; આસપાસના ગાંમડાં અને શેહેરો તરફથી તે તરેહવાર રીતે ચાલીયો આવેછે. ૧૮૪૯ માં એ રોગથી ઘણા મરણો મુંબઈ શેહેરમાં થયાં હતાં; અને તે વખતે ડાક્ટર લીઠ લખેછે, કે વરસાદની ખોસમની આખેરીએ પુરવ તરફના શેહેરો તરફથી એ મરણ દાખલ

થયો હતો. સુખર્ષમાં દેખાવ દેયા આગમન તે દમ્પશીણ મરાઠા દેશમાં અને શોલાપુરની પડોશમાં મેઝે મહીનામાં, અને જુલાઈ મહીનામાં અહમદ નગર અને પુણામાં દેખાયો હતો.

વલી એવું માલમ પડીયું છે, કે જે જગા ઉપર લોકો ઘણા ખીચી ખીચ વસે છે અથવા જે ઘરો સાથે વાંડીઓ જોડાયેલી નથી હોતી અને જે રસતા ઉપર આવેલાં હોય છે, (જે નકે કોટની જગા,) તાંહાંનાં કરતાં જે જગા નીચી અને આડપાનથી ભરાઈ ગયેલી અને દરોવાનો પડોશમાં હોય છે, જેમકે બાકમેના સઘણો લટો, ખેતવાડી, તારદેવ, વરલી, તાંહાં વધારે મરણ નીપજે છે.

૧૮૫૩ ના મરતીયુકના રીપોર્ટમાં વલી જણાવે છે, કે જારે કોલારા ફેલાયે છે, તારે ગીરગાંમમાં વધુ હોય છે અને જે ઉંચાં અને ખીચીખીચ નારીયેલીના આડો જે ચોખા હવા આવવાને અટકાવે છે તે કાહાડી તાખવાં જોઈએ.

૧૮૫૪ ના રીપોર્ટમાં જણાવે છે, કે બાકમેના કીનારા ઉપર કેટલીએક ઘેર સથાન છે, કે જે માઉથી બદળો એટલોતો નીકલે છે, કે તે ખમાઈ શકાતો નથી અને એજ કારણને લીધે ગીરગાંમમાં કોલારાનો ઉપદ્રવ ઘણો થાય છે.

૧૮૫૬ ના રીપોર્ટમાં વલી જણાવે છે, કે “જારે એવું માલમ પડે છે કે કોલારાથી થતાં મરણો જમીનની સુકી અથવા ભીંગી હાલત ઉપર આધાર રાખે છે, તારે ઘણું અગતનું છે કે આપણા ટાપુની ગટરની હાલત સુધરવી જોઈએ.”

જાતરા, કોલારાનું એક મુલ કારણ.

હીંદુસ્થાનમાં કોલારાની ઉત્પત્તિ થવાનું અને તાંહાંથી ખીજ જગા ઉપર ફેલાવાનું એક મોટું મુલ તરેહવાર દેહડાંઓની જાતરાઓ છે. દર વરસે હીંદુસ્થાનના કેટલાંએક મુલ મયકોમાં જાતરાઓ ભરાયે છે અને તે વખતે ચોમેરથી કાંઈ લખોબંદ માંણસો, મરદ, સ્ત્રી, અને બચાં, સઘણાં એક જગા ઉપર ભેગાં થાય છે અને તે વખતે જગાની કોતાઈને લીધે, થોડી જગામાં કાંઈ હજારો માંણસ ગીચો ગીચ, ખોલી હવામાં, માતરે એક કપડાંનું છતર કરીને ખોલી રીતે કાંઈ પાણુ લાજ અથવા મરીયાદા જાલવીયા વગર રહે છે; તેઓ પડો

શમાં અથવા નદીમાંજ સઘલી કુદરતી હાજતો પસાર કરેછે અને તે માહેથી જે બધો નીકલેછે તે ખચીતથી નુકસાનકારક હોયેછે. જે લોકો પાસે પૈસા હોયેછે, તેઓ લોકોના ઘરમાં રહેછે, પણ તાંહાં પણ તેઓ એટલાતો ખીચોખીચ વસેછે, કે કાંઈ પણ મરીયાદ અને સકાઈ જલવાઈ શકાતી નથી. એવી તીરથની જગાઓ પુશકલ હોયે છે; તેમાં મુખીય, ગંગા નદીના કાંઠા ઉપર કાસીની, આરીસામાં જગરનાથની, દમ્પણમાં પંદરપુરની, અને ગુજરાતમાં પાલીટાનાની જાતરાઓ ઘણી પરખીયાતછે.

ડાકટર લીઠ પંદરપુરની જાતરાનું બેયાન કરેછે, તે ઉપરથી માલમ પડેછે, કે લોકોની સંખ્યાના સુમાર ન હોવાથી સઘલા લોકો જેમ ગમે તેમ ખોલી હવામાં ખીચોખીચ પડેછે. દેવલની પુજા કરતી વખતે માતરે એક વખતમાં ૨૦ માણસ અંદર દાખલ કરવામાં આવેછે. દેવલની અંદરની જગા એટલીતો અંધારી અને હવા એટલીતો ગલીચ હોયેછે, કે તાંહાં એક દીવો પણ બલી શકતો નથી. દેવલની આહરની જગા જે માતરે ૪૫૦ ચોરસવારેછે, તાંહાં કાંઈ હજારો માણસની ઠઠ એકઠી થાયેછે અને તે ભીરમાં દેવલના પારણા તરફ જવાને માટે લોકો એટલાતો આંચકા ઉચકી કરેછે, કે નબલાં માણસો ઘણી વેલા ભચરાઈ જાયેછે. ગરીબ અને નબલા લોકો સહુવારથી તે સાંજ લગી અપવાસ કરી લુખાં અને તરસીયાં, માતરે ભોંયેસર્ગી ખાઈને, બાહેર નહી નીકલી શકાયે તેથી કુદરતી હાજતો પણ જાંહાં બેસેછે તાંહાંજ પસાર કરેછે, અને એવી ગલીચ હવામાં કાંઈ હજારો માણસો કલાકોને કલાકો પસાર કરેછે. તેઓ લુખ અને પેયાસથી અને આંચકા ઉચકીથી થાકીને નબલા થઈ જાયેછે અને જરે પાછા પોતાની જગા ઉપર જાયેછે, તાંહાં પણ તેથી પણ બલાતર તેઓના હાલ જોઈજ લેવો. એવી જગામાં કોલારો કાંયે નહી પેદા થાયે અને એવા શખસોમાં કોલારો કાંયે નહી જલદીથી લાગુ પડે? જરે એવી જગા ઉપર કોલારો ફેલાયેછે તારે દરરોજ કોઈ સેંકડો માણસો મરણ પામેછે. જે લોકો થી નાહાસવાને બની આવેછે તેઓ કુર જગા ઉપર જાયેછે, પણ તેઓ તરણ ચાર માઈલ પસાર નથી કરતાં, એટલે તેઓને કોલારાની નીશાણો માલમ પડેછે અને જાંહાં પડીયા તાંહાંજ વગર ઈલાજ ત વલીને મરણ પામેછે. કેટલાએક લોકો બંચી જાયેછે તેઓ પોતાને

વતને જાયેછે, પણ કોલારાના બીજ તેઓ પોતાની સાથે પોતાના બંધનમાં, કપડાંમાં અને બીજી ચીજોમાં લેતા જાયેછે. વતને આવીયા પછી તેઓને કોલારાના ચીનહ માલમ પડેછે; તે ઉપરથી બીજાઓ ને ઉડેછે અને પછી કોલારોનો ફેલાવો જોઈજ લેવો. ડાક્ટર હેનજ ૧૮૬૩ નાં મરતીયુકના રીપોર્ટમાં કેહેછે કે “આ દેશમાં કોલારાનો ફેલાવો વધારવામાં જતરા સાથે બીજું કાંઈપણ કારણ મુકાબલો કરી શકતું નથી. પણ જો એ જતરા નહીં હોતેતો જેમ બીજા ઉડતા મરજો જડ મેખથી નાબુદ થયા તેમ એ પણ થતે, પણ જતરા એ મતલબ હાંસલ થતી અટકાવેછે. જારે એ મરજ હજુરતો કમતી થતો જાયેછે, તેવામાં એ જોરનાં બીજ એ જતરાઓમાં રોપાયેછે અને હજારો ઘણે વધીને તીરથ કરનાર પોતા સાથે આખા દેશમાં લેઈ જઈને ફેલાવી દેછે. મુંબઈ જેવાં ગીચ વસતીવાલાં શહેરમાં એ ઉડતા મરજનું સેહેલથી ઘર થાયેછે અને એ પરમાણે કાંઈ સેંકડો માઈલ દુરના અસાન તીરથ કરનારાઓના વેહેમથી અહીં કાંઈ હજારો માણસોના જીવ નાહક બરબાદ જાયેછે.”

એટલા માટે સઘલી તરફથી લલામણો થવામાં આવેછે કે એ જતરા જોકે બંધ થઈ શકે નહીં તોયપણ તાંહાં લોકોને માટે વધારે બંદોબસત કરવો જરૂરછે. જારે જતરા ભરાવાનો વખત આવે તારે એ ક સુકી જગા ઉપર છાપરાં નાખવાં અને સરકાર તરફથી સંભાલ રાખરી કે તાંહાં ઘણો ગીચ થાયે નહીં; સઘલાને સફાઈ રાખવાની જરૂરીયાત પાડવી, ખીવાનું પાણી ચોખું અને ખાલેસ પુરું પાડવું; નદી, તાલાં અથવા તલાવોમાં ગલીચી કરતાં અટકાવવાં; જુદી જગામાં મોટા ખાડાઓ ખોડવા અને તાંહાં લોકોને વાડે પીશાએ જવાની જરૂર પાડવી અને તે ખાડા દરરોજ થોડા થોડા મતી નાખીને પુરી દેવા, એમ કીધાથી કોલારાનો મુલ માહેથીજ અટકાવ થશે અને પછી લોકોને ધાસતી રહેશે નહીં. જો કોલારો દેખાયેતો તીરથવાલાઓ ને થોડી મુદત લગી પોતાને વતને જતા અટકાવવા.”

રેલવે બાંધીયાથી લોકોનાં આવજાવની સેહેલાઈ થઈછે તેથી લોકો જતરામાં જવાને અચકતા નથી. રેલવેવાલાઓએ સંભાલ રાખવી કે કોઈપણ કોલારાનાં મરજવાલો ગાડીમાં આવે નહીં, અને જો કદાચ ગાડીમાં કોઈને કોલારો લાગુ પડેતો તેને તબીબના સંપર્શન ઉપર ઉતારી દેવો.

આ મહીનામાં પંદરપુરની જાતરા ભરાયેછે, અને મુંબઈમાં હાલ જે કોલારાની બીહીકછે તે એ જાતરાને લીધેછે; આગલ જણાવીયું હતું કે ડીજેમબર મહીનાથી મુંબઈ શેહેરમાં કોલારાનો ફેલાવો અને તેથી મરણ પુશકલ થાયેછે; આ મહીનામાં જાતરા હોવાથી એ બીહી કનું કારણ મન્યુત થાયેછે અને વગર શકે મુંબઈ શેહેરમાં જે હમેશાં ડીજેમબર મહીનામાં કોલારો ઘણો ચાલેછે તેનું કારણ પંદરપુરની જાતરા સીવાયે બીજું કંઈ નથી.

કોલારા હાસપીટલની જરૂર.

મુંબઈ શેહેરમાં દર વરસે કોલારાથી પુશકલ મરણ નીપજેછે, અને ઘણાએક ગરીબ લોકોનો ખરાબર ઈલાજ થઈ શકતો નથી, એટલા માટે જરૂરછે, કે કોલારાને માટે હાસપીટલો બાંધવી. કોલારાના મરણ વાલાને દુરની હાસપીટલમાં લેઈ જવાને કદી પણ બનતું નથી; જે દુર લેઈ જવામાં આવેતો તે જગા ઉપર પુણે નહીં એટલામાં તે મરણ પામે અને કેટલોએક ઉપાયે કરવા જોગ વખત જતો રહે; એટલા માટે જરૂરછે કે મુંબઈનાં દરેક મોટા ભાગમાં હાસપીટલો બાંધવી, કે ગરીબ લોકોને તરત ઈલાજ મલી શકે. જે હાલ હાસપીટલો બાંધવાને બની નહીં આવેતો ડાક્ટરોને દરેક ઘરેઘર ફરવાને અને ઘટતા ઉપાયો કરવાને નેમણુક કરવા. એમ કીધા વગર હાલ જે મુંબઈમાં પુશકલ જાનની ખરાબી થાયેછે તે કદી પણ કમતી થશે નહીં. હાલ જે સર જમશેદજીની હાસપીટલમાં કોલારાનાં દરદીઓને દાખલ કરવામાં આવેછે તે ઘણું નુકસાનકારકછે, કાંયેકે એ દરદ હાસપીટલ માટેનાં બીજા દરદીઓમાં લાગુ પડવાને ચુકતો નથી. એટલા માટે જાણી બુજીને એ દરદ એક જગા ઉપર દાખલ કરવું ઘણું અનઘટતું છે અને એ વીશેનો બંદોબસત થયો જોઈયે. એ મરણ વાલા દરદાઓને કદી પણ એ હાસપીટલમાં દાખલ કરવા નહીં; પણ તાંહાં આશા બંદ દરદીઓ આવેલાને પાછા વાલવા એ પણ ઘણું નાદરસતછે; એટલા માટે જરૂરછે કે જેમ બને તેમ જલદીથી જુદે જુદે ઠેકાણે કોલારાને માટેજ જાહેર હાસપીટલો બંધાવવી; એ વીશેનો બંદોબસત કરવાની હેલઠ હાકીસરની ફરજ છે અને આપણી શેહેરની સુધરાઈ આ તાંનાં વડાએ એ ઉપર ઘેપાંન પોંહાંચાડવું જરૂરછે. જે લોકો ચાહતાં હોયે કે એ બુરો મરણ જેમ બને તેમ નાબુદ થાયે, તો તેઓ એવી હાસપીટલ બંધાવવાનાં ખરચ વીશે કદી પણ આંચકો ખાશે નહીં; એટલે મીયુનીસીપાલીટીને કાંઈ પણ ખરચ થાયે તે હરેક રીતે જોગવાઈએ ભરી આપવાને પછાત રહેશે નહીં.

કોલારા કમીશનરોનો રીપોર્ટ.

કોલારાનાં બુરા મરજ વીશે ડાક્ટરોના તરેહવાર એકમેકથી ઉલ ટા વીચારો હોવાને લીધે ઈ. સ. ૧૮૬૬ માં યુરોપખંડનાં દરેક દેશ નાં સત્તાવાલાઓએ દરેક દેશનાં પરખેયાત ડાક્ટરોને એક જગા ઉપર ભેગા થઈને જોસતેજો કીધા પછી એ મરજ વીશે એક રીપોર્ટ કરવાને માટે ભલાંમણ કીધી. એ ઉપરથી કેટલાએક ડાક્ટરો કોનસતાનટી નોપલ શહેર કે જે તરફથી કોલારો આપ્યા યુરોપમાં ફેલાયેછે, તાંહાં સાથે મલીયા હુતા અને હાલ તેઓના રીપોર્ટ છપાયોછે, કે જે માહે ની કેટલીએક અગતની બાબતો દરેક જણને જાણવા જોગછે. તેઓએ એકમતથી આ નીચે જણાવીયા પરખાણેના વીચારો જાહેર કીધાછે.

૧. કોલારાથી બીમાર થતા એક શખસ તરફથી, તે બીજા તન દરોસત શખસમાં લાગુ પડેછે.

૨. જેને કોલારો ખરેખર થયો હોયે અથવા જેને માતરે પેટ આવતાં હોયે અને તે દેખઈતો તનદરોસત હાલતમાં ફરે, પણ જે પોતાની સાથે કોલારાનું બીજ લેઈને ફરેછે, એ બેઉ હાલતનાં શખસો થી કોલારો બીજાઓને લાગુ પડેછે.

૩. કોલારાનું જેહેર જાહાડાને રસતે ઉપર જણાવેલા બેઉ હાલ તનાં દરદી માહેથી નીકલી જાયેછે અને તે હવા અને પાણી સાથે મલીને દરદ ફેલાવેછે.

૪. જે જગા અથવા ઘર અથવા વાંહાંણમાં કોલારાનાં દરદીઓ રહેલા હોયે, તાંહાંની હવા બીજાનાં દમમાં આવીયાથી, અને કપડાં અથવા બીજાંનાં અથવા હરેક કોઈ વસતુ જે દરદીને લાગતી વલગતી હોયે અથવા જે તેનાં જાહાડાથી ખરાબ થઈ હોયે, તે માહેથી નીકલતો બદબો દમમાં આવીયાથી કોલારો લાગુ પડેછે.

૫. જે ખરાબ થયેલી જગા અથવા મીજે બંધખસત રાખવામાં આવે અને તે ઉપર ખોલી હવા આવવા નહીં દેતો તેમાં એ જેહેરની ખુબી લાંબી મુદત લગી રહી શકેછે અને જે તેને ખોલી હવામાં રાખી હોયેતો તેઓ ઘણા જલદીની સફા થાયેછે.

૬. જે શખસનાં એકમેકને અડકીયાથી કોલારાનો મરજ લાગુ પડતો નથી.

૭. કોલારો લાગુ પડીયા આગમન તે બેથી તે આઠ દાહાડા લગી બદનમાં રહેછે અને પછી તેની સઘલી નીશાણીઓ માલમ પડે છે. જે આઠ દાહાડા લગી પેટ આવે અને તોપપણ કોલારાની નીશાણી માલમ પડે નહીં, તો સમજવું કે હવે કોલારો લાગુ પડ્યો નહીં.

એ વીશિના મતમાં થોડો ફરક પડીયો છે. થોડાએક ડાકટરોનું મત છે કે તે ૨ અથવા ૩ અથવા ૪ થી લગી છુપો રહે છે.

વલી કોલારાની ઉતપત્તી અને ફેલાવા વીશે આ નીચે જણાવીયા પરમાણેના વીચારો જાહેર કરે છે.

૧. કોલારાના ઉતપત્તી પેહેલ વેહેલાં હીંદુસથાન માહેથી થઈ છે.

૨. યુરોપખંડમાં એ પોતાની મેલે પેદા થયો નથી.

૩. કોલારાનું પેદા થવું અને ફેલાવાનું મોટું કારણ હીંદુસથાનમાં જાતરાઓ છે.

૪. કોલારો એક શખસ માહેથી બીજામાં દાખલ થાય છે તેમાં કાંઈ શક રહેયો નથી.

૫. કોલારો માતરે પવનને રસતે ઉડીને બીજાં દેશમાં પેવસ થયો નથી; પણ માણસ પોતાની સાથે લેઈને જાય છે.

૬. માણસ પોતે કોલારાને ફેલાવે છે અને એક માણસથી આ આ દેશમાં કોલારો ફેલાયે છે.

૭. કોલારાના મરજવાલાના કપડાંથી કોલારો ફેલાયે છે, અને જો તે કપડાં બંધબસતં બીજા દેશમાં લેઈ જવામાં આવે અને પછી વપડાયે તો તાંહાં પણ કોલારો લાગુ પડે છે.

૮. કોલારાનાં દરદીઓનાં મુરદાંથી કોલારો બીજાઓમાં ફેલાયે છે તે ચોક્કસ નથી, તોયપણ તેઓથી દુર રહેવું સાચું છે.

૯. વાંહાંણુ અને રેલવેને રસતે માણસો કોલારાને દુરના દેશમાં દાખલ કરે છે.

૧૦. મોટાં જંગલ કોલારાનો અટકાવ કરે છે.

૧૧. જાંહાં માણસની ગીરદી ઘણી હોય છે તાંહાં કોલારો જલદીથી ફેલાવો પામે છે; અને જો તેઓ ખરાબ હાલતમાં રહેતાં હોય છે તો એ મરજનું જોર વધું રહે છે.

૧૨. એક વસતીમાં જમ કોલારો ઘણો ફેલાયે છે તેમ તે જલદીથી નરમ પણ પડી જાય છે; જો બાહેરથી વધારે દાખલ થતો અટકાવ કરવામાં આવે તો.

૧૩. જાંહાં કોલારો લાગુ પડીયો હોય તાંહાંથી માણસોને વીખરી નાખીયાથી તેનું જોર નરમ પડે છે; પણ તે વીખરાયેલા શખસો બીજાં દેશમાં પોતા સાથે લેઈ જાય છે અને વધારે ફેલાવો કરે છે.

૧૪. એક વસતીમાં કોલારો જલદીથી લાગુ પડવાનાં અને જલદીથી ફેલાવો પામવાનાં કારણો, કંગાલીયત અને બેચારી છે; તે સા

થે લોકોની ખીચીખીચ અને દરદી અવસ્થા, ગરમ હવા, હવાની ગલીચી, અને જમીન માટેથી નીકલતો ગલીચ બાક અને તેમાં મુખીય કોલારાનાં દરદીઓનો જાહાડો, એ કોલારાને જલદીથી લાગુ પાડે છે.

ગટર, વાડા, અને ગલીચ પાણી જેમાં કોલારાનાં બીજ વસે છે તેથી પણ કોલારો ફેલાયે છે.

એક વખત જમીનમાં કોલારાનું બીજ દાખલ થયું તો તે ઘણી મુદત સુધી અસર રાખે છે અને જરે ગમે તારે એકદમ કોલારો પેદા કરે છે.

૧૫. કેટલીએક જગા ઉપર કોલારો ગલખો કરી શકતો નથી. તેમજ કેટલાએક માણસોમાં તે લાગુ પડી શકતો નથી.

૧૬. હવાને રસતે કોલારાનું જેહર બીજમાં લાગુ પડે છે પણ તે જેટલો એક કુટની છેટાઈથી લાગુ પડી શકે છે તેટલું ૧૦૦ ફીટની છેટાઈથી બની શકતું નથી.

૧૭. હવા સીવાએ પાણીને રસતે પણ કોલારાનું બીજ માણસમાં દાખલ થાયે છે.

૧૮. કોલારાનું જેહર દમ અને હોજરીને રસતે દાખલ થાયે છે. તે આમડીને રસતે દાખલ થતું નથી.

હીંકુસથાનમાં કોલારાના મરજનો અટકાવ કરવા વીશે આ નીચે જણાવેલા વીચારો જાહેર કીધા છે.

૧. જાતરામાં જનારા લોકોની સંખ્યા જમ અને તેમ કમતી કરવી જરૂર છે અને એટલા માટે જે લોકો જાતરાનાં જરૂરનાં ખર્ચ કરવાને શક્તીવાન હોયે તેઓને જ પરવાંનગી આપવી. ૨. દરેક જાતરાની જગામાં તનદરોસતી જાલવવાને માટે એક પોલીસ નેમવી; ૩. અને જે તેઓમાં કદાચ કોલારા લાગુ પડીયો તો તેઓને પોતાને વતને જતા તરત અટકાવવા અને એ મરજ નરમ પડવા પછી જવાની પરવાંનગી આપવી.

કોલારાની વખતે દરદીનો જાહાડો, કપડાં, ઘર, મોરી, વાડા, ગટર, ઇંતીયાદી કેવી રીતે સાફ કરવું અને કોલારાનું જેહર નાશુદ કરવું તે વીશે નીચે જણાવીયા પરમાંણે વીચારો જાહેર કીધા છે.

દરદીના જાહાડા અને વામીટનાં જેહરને નાશુદ કરવાને માટે જે વાસનમાં જાહાડો અથવા વામીટ કરે તેમાં આગમજથી હીરાકસીનું પાણી (એક ભાગ હીરાકસી અને આઠ ભાગ પાણી) અથવા કલોરાઈડ આફ્રીનકનું પાણી નામી રાખવું; અને જાહાડો અથવા વામીટ થયા પછી તેને એક લાકડી વડે ખુબ હીલવીને નેલવી નાખવું. એ જાહાડા અથવા વામીટને કદી પણ વાડામાં નાખવું નહીં, પણ તેને એકાંત જગામાં ડાટવું.

જેવો કોલારાનો ગાંમમાં ઉપદ્રવ માલમ પડીયો એટલે દરેક ઘર વાલાએ વાડાઓમાં અને ઘરને લગતી ગટરોમાં એ દવાઓ નાખવા નું શીરૂ કરવું જોઈયે અને જાંડાં લગી કોલારો ચાલીયા કરે તાંડાં શુધી એ ઉપાયે કામમાં લગાડવો જરૂર છે.

જે પાણી વીશે કાંઈ પણ ખતરો હોયેતો તેને ગાલીયા વગર પી વું નહી. પાણી ગાલવાને માટે કોલસો ઘણો સરસ છે. જે જરૂર પડેતો કાનડીઝ ફલુપીડ પણ થોડું નાખવું.

જેવો કોલારો માલમ પડીયો એટલે ઘરની સફાઈ વીશે સઘલી રીતની તજવીજ રાખવી; ચોખી હુવાનો આવજાવ ખોલો રાખવો, વાડાઓને દવા નાખીને સાફ રાખવા અને ઘરમાં જગે જગ મટી ના પાસનમાં કલોરાઈડ આફ લાઈમ મેલીને મુકવાં; તેથી હુવા સાફ રહેશે. જે ઘરમાં કોલારો લાગુ પડીયો હોયેતો એ વીશેની તજવીજ વધારે સાવચેતીથી રાખવી. વાડાઓની સફાઈ ઉપર વધારે ધેયાન પોંડોંચાડવું અને આખા ઘરમાં દીવાલ, સીલીંગ, અને ભોંયે ઉપર કલોરાઈડ આફ લાઈમ અને કારબાલીક આસીડનું પાણી બનાવીને છાંટવું; પછી ગંધક બાલીને તેનો ધુમાડો આખા ઘરમાં પથરાયે એવું કરવું. એ પરમાણુ ઘણાએક દાહાડા લગી કીધા પછી સીલીંગ, દીવાલ અને ભોંયેને અછી રીતે ખુબ પાણીથી ધોવી અને પછી દીવાલ ઉપર ચુનો લગાડવો.

કોલારાના દરદીના કપડાં પણ સાફ કરવાં જરૂર છે, તેને દવાથી સાફ કરીયા વગર કદી પણ ધોલીને તાંડાં ધોવા મોકલવાં નહી. કપડાંને કલોરાઈડ આફ લાઈમ અથવા કલોરાઈડ આફ સોડાના પાણીમાં ઓછામાં ઓછા ૨૪ કલાક લગી ભોરવાં. એ દવા કપડાંને કાંઈ પણ રીતે બીગાડતી નથી. એ પછી તેઓ તદ્દન સુકાઈ રહે તાંડાંશુધી હુવામાં વખાતાં રાખવાં. વધારે ચોકસ કરવાને માટે એ કપડાંને પાણીમાં ઉકાલવાં. જાંડાં કપડાં ઘણાં જાડાં અને મોટાં હોયે કે જે દવાથી સાફ થઈ શકે નહી, તેવાં કપડાંને બાલી નાખવાં જોઈતર છે.

મીયુનીસીપાલીટીની ફરજ.

કોલારા વીશેની સંમજ અને જરૂરની તજવીજ વાશે હાનડબીલ અથવા ચોપાંનીયાની મારફતે જુદી જુદી બોલીમાં છપાવીને લોકોમાં ખોલાવો ફેલાવો કરવો જોઈયે; કાંયેકે કેટલીએક બાબદનાં અજ્ઞાનપણાને લીધેજ કોલારો ફેલાતો ફરે છે.

કોલારો શેહરમાં પેવસ થાયા પછી લોકોને ધરખાર અને આંગણું સાફ રાખવાની જવાબદારી કરીયાનાં કરતાં, જે જે ઘર અથવા જોડેલી

અથવા અકલામાં ગલીચી હોયે તે આગલથી સાફ રખાવવાની જરૂર પાડવી જોઈયે. ઘરોને ચુનો લગાડવાની ફરજ પાડીને બેસી રહેવું નહી, પણ ઘરનાં વાડા, ગટર ઇતીયાદી બાબદો ઉપર ચોકસાઈ કરવી; વાડાઓ સાફ થાયછે કે નહી, ગટરો માહેથી ઘરમાં વાસ આવેછે કે નહી તેની તપાસ રાખવી. જાંહાં ઘણા માણસો એકઠાં વસતાં હોયે, જેમકે એહેલોમાં અથવા કારખાનાઓમાં તાંહાંના વાડાઓ દાહાડામાં બે વખત સાફ કરાવવા જોઈયે. ગરીબ લોકોમાં ડીસઇનફેક્ટીંગ પૌડર મુક્ત વેહેચવો જોઈયે. જે ઘરોમાં લોકો ઘણા ખીચોખીચ વસતાં હોયે તાંહાંથી ગીરડી કાહાડી નાખવાની જરૂર પાડવી જોઈયે. કારખાનાઓમાં એક ઓરડામાં જે વધારે માણસો કામ કરતાં હોયેતો તે કમતી કરાવવાની જરૂર પાડવી જોઈયે. રસતાની બાજુની ગટરો ઉઘાડી રાખવી નહી, પણ તે ઉપર પથરની ફરસબંદી કરી લેવી જોઈયે.

જારે જાતરાઓનો વખત આવે તારે લોકોને તેની પીડા અને આફતની સમજણ આપવી જોઈયે અને જેમ બને તેમ જાતરામાં જવાને અટકાવવા જોઈયે; કમીશનરોએ જે ભલાંમણ કીધીછે કે જનેથી ખરચ કરવાને બની આવે, તેનેજ માતરે તાંહાં જવાની પરવાનગી આપવી. જે કદાચ કોલારો તાંહાં પેદા થાયેતો શેહરમાં માણસોને આવતાં અટકાવવાં જોઈયે; તેઓને માટે શેહરથી દશ બાર માઈલની છેટાઈએ તંબુઓ મારીને જુદાં રાખવાં જોઈયે. જે આઠ દાહાડા લગાં તેઓમાં કોલારો નહી ચાલેતો તેઓને શેહરમાં દાખલ કરવાં. તેઓનાં કપડાં વાંશે પણ તજવીજ રાખવી. સઘલાં કપડાંને ઉપર જણાવીયા પરમાંજે દવા સાથે ધોવારવાં.

શેહરમાં કોલારો લાગુ પડે તારે ડાક્ટરોને દવાઓ સોંપીને ઘરેઘર મોકલવા અને જરૂરની આવજત કરવાને અને તે વીશેનું લોકોને જ્ઞાન આપવાને ભલાંમણ કરવી. ગરીબ લોકોને માટે જુદે જુદે કે કાંજે હાસપીટલો બાંધવી.

દરીયાને રસતે આવતાં માણસોને એ વખતે પુશકલ ચોકસાઈ કરીને શેહરમાં દાખલ કરવાં. જે હરેક વાંહાંણુ અથવા બારકસમાં કોલારાની નીશાની માલમ પડેતો તેઓને બારાંમાંજ દુર હલાયેદી જગા ઉપર રાખવા અને જાંહાંસુધી તેઓ માહેથી કોલારાની સઘલી નીશાનીઓ નાબુદ થાયે નહી તાંહાંસુધી દાખલ કરવાં નહી.

તંનદરોસતી.

ડીસેમ્બર ૧૯૬૮

દીવાનાઓની હાસપીટલ.

(લીયુનાટીક અસાઇલમ.)

મુંબઈ શહેરમાં દીવાના લોકોની પરવરસી કરવાને માટે એક હાસપીટલ છે; અને તે કોલાબાને છેક નાકે દરીઆને કીનારે બાંધેલી છે. એ હાસપીટલ કેવી રીતે બાંધી છે અને તે દીવાના લોકોને લાયક છે કે નહી તે તપાસી જોઈએ.

લોકોની વસતીથી દુર અને શહેરની સહીથી તનદરોસત જગ્યામાં બાંધેલી ઇમારત કાંચે નહીં પસંદ કરવા જોગ હોય ? એક અલાહેદી મોટી જગા ઉપર આસપાસ મોટો ચોક રાખીને વચોવચમાં એક તરણ કટકાની ઇમારત બાંધી છે. એ તરણ કટકા સાથે જોડી દીધેલા છે અને તરણ દીસા તરફ આવેલા છે. પસમીમ તરફનો ભાગ ખોલો છે. ઉતર અને દક્ષીણ બાજુના કટકાઓમાં નજદીક ૧૨૫ ફુટનો અંત રહે. એ પરમાંજી એ ઇમારતના સઘલા ભાગોમાં પસમીમ તરફનો ખોલો પવન આવે છે. એ ઇમારત કાંઈ બાહરથી જાલકાદાર નથી અને ઘણાખરો દેખાવ એક તુરંગના જોવા ગંભીર લાગે છે. એ ઇમારત એક મારની છે. દક્ષીણ અને ઉતર તરફના ભાગની બનાવટ ઘણીખરી એકમલતી છે. દરેક ભાગ નજદીક ૧૨૫ ફીટ લાંબો અને ૨૦ ફીટ પોહોલો છે. એક બાજુ ઉપર સલગ એકસરખા ૧૨ ચોરડા બનાવેલા છે. દરેક ચોરડો ૧૦ ફીટ પોહોલો, ૧૦ ફીટ લાંબો અને ૧૦ ફીટ ઉંચો છે. બાકીની ૧૦ ફીટ પોહોલાઈની સલગ આ

લછે. દરેક ચોરડામાં એક બારોછે અને તેને લોહોડાના સંલીચ્યા
 જડેલાછે. બેઉ બાજુએ ૧૦ ફીટ પોહોલું છાપડું નાખીને વરેનડા
 બનાવેલોછે; કે જથી વરસાદ અને તડકાંથી બંચાવ થાયછે. માર ઉ
 પરની ગોઠવણ પણ તેવીજછે પણ તાંહાં વરેનડા જવું કાંઈ નથી. બા
 રીઓ ઉપર મોટી કાનફરેમો બેસાડીછે અને તેથી વરસાદ અને તડ
 કાંથી બંચાવ થાયછે. દરેક ચોરડામાં એક માણસને રાખવામાં
 આવેછે; અને એ પરમાણુ દરેક માણસને ૧૦૦૦ કીયુબીક ફીટ હ
 વાનો લાભ મલેછે. પુરવ તરફના લાગની ગોઠવણમાં થોડો ઘણો ફ
 રકછે. લાંપેતલીએ એક બાજુ ઉપર હાફીસછે કે જાંહાં દીવાના લો
 કોના કપડાં તથા બીજી સામણ રહેછે. માલા ઉપર વચમાં બે મો
 ટા ચોરડાછે અને તાંહાં પેહલે વાઘેના યુરોપીયનને રાખવામાં આવે
 છે. તાંહાં થોડીએક ચોપડીઓ, રમતની ચીજો અને બીજી જરૂરનો
 સામણ રાખવામાં આવીયોછે. એ ચોરડાની બેઉ બાજુ તરફ બે હા
 લછે; અને તાંહાં વચલે વાઘેના યુરોપીયનોને રાખવામાં આવેછે.
 એ પરમાણુ એ હાસપીટલમાં સઘલા મલીને ૭૨ અલાહેદા ચોરડા
 ઓછે અને દરેકમાં એક માણસને રાખવામાં આવેછે. હાલ એ
 હાસપીટલમાં સઘલા મલીને ૨૩૪ દીવાના લોકોછે; અને સઘલાનો
 સમાવ થઈ શકતો નથી તેથી હલકે વાઘેના લોકોને વરેનડામાં ભાંચે
 ઉપર બીછાના કરીને સુવાડવામાં આવેછે. જગાની તંગાઈને લીધે
 એવો બનાવ બનેછે અને તેથી જરૂરછે કે એ હાસપીટલમાં બીજી ઈ
 મારતો બાંધીને વધારો કરવો અને જો એ જગા ઉપર બની શકે ન
 હીતો બીજી જગા ઉપર એ વીશેની ગોઠવણ કરવી. સરકારનો એવો
 વીચારછે જે કોલાબેથી કાહાડીને છાસતી તરફ એક મોટી હાસપીટ
 લ બાંધવી; એ વીચાર ઘણા વરસ થયાં ચાલુછે પણ દલગીર ભરેલું
 છે. જે હજુર તે અમલમાં લાવવામાં નથી આવીયું. મુંબઈ પરેસી
 ડેનસી માહેના દરેક ભાગ માહેથી દીવાના લોકોને અહીં મુંબઈમાં લા
 વેછે, એટલા માટે મુંબઈ શહેર સીવાએ બીજાં શહેરોમાં એવી હાસ
 પીટાલો બાંધવાની જરૂરછે.

દીવાના લોકોને માટે કોલાબાની જગા એક રીતે અડચણ સરખી થઈ પડે છે. એ જગામાં દરરોજ દીવસે અને રાતરે વારેઘડીએ તોપના આવાજ થાય છે અને તેથી દરદીઓ એકાએક ચમકીને ઉઠે છે અને તેથી ઘણી વેલા દરદમાં ઉલટો વધારો થાય છે. એટલા માટે જરૂર છે કે એવી જગા ઉપરથી એ હાસપીટલ કાઢાડી નાખવી.

એ હાસપીટલમાં મરદ અને ઓરતને જીદમાં રાખવામાં આવે છે; તેજ મીસાલે ઉંચે અને વચલે વાધેના, નરમ સવભાવના અને મસતીખોરને પણ જીદમાં રાખવામાં આવે છે અને તેમ કરવાની ઘણી જ રૂર છે. તોફાણી અને મસતીખોર દીવાનાને માટે એક છ ઓરડાની જીદી નાહાની ઈમારત દક્ષીણ બાજુ ઉપર કરવામાં આવી છે. તેજ મીસાલે જે લોકોને દીવાનપણા સીવાએ બીજો મરજ થાય છે, તેઓને માટે પણ એક જીદી પસચીમ બાજુ ઉપર તરત વેલા કામ લાગે એવી ગોઠવણ કીધી છે. જે લોકો ધંધો કરી શકે તેને માટે પણ એક અલાહેદી જગા કીધી છે. બબરચીખાનું પસચીમ બાજુ તરફ દુરથી આવેલું છે, પણ એ દીશાના કરતાં બીજી તરફ બાંધીયું હુતેતો વધારે સાફ હુતું. વાડાઓની ગોઠવણ પણ અછી છે અને ઘણીજ સારી હાલતમાં રાખવામાં આવે છે.



મુવેલાં જનમેલાં બચાં.

મુંબઈમાં તેઓની સંખ્યા.

મુંબઈમાં દર વરસ મુવેલાં બચાં કેટલાં જનમેછે, તેની સંખ્યા ગયા આંકમાં મરતીયુક્તી ટીપની સાથે આપો હતી, તે ઉપરથી માલમ પડેછે કે દર વરસે સરાસરી ૩૩૨ બચાં મુવેલાં જનમેછે; એટલે એટલા બધા જાન દર વરસે દુનીયાની રોશની પણ જોયા વગર તદ્દન બરબાદ જાયેછે. જે લોકો જીવતાં જનમીને પછી મરેછે તેઓની સંખ્યા સાથે એ રકમ સરખાવીએછ, તો માલમ પડેછે કે દર ૫૧ મરણે એક મુવેલું બચું, અથવા દર સેંકડે મરણે નવઢીક બે બચાં મુવેલાં જનમેછે. યુરોપના દેશો અને શેહેરોમાં આ નીચે જણાવીયા પરમાં જે મુવેલાં જનમેલાંની સંખ્યા થાયેછે.

દેશ	એક મુવેલું જનમેલું	શેહેર	એક મુવેલું જનમેલું
બ્રાહ્મીનીયામાં.....	દર ૬૩ મરણે	લંડનમાં.....	દર ૨૪ મરણે.
ઈંગ્લંડમાં.....	" ૫૮ "	પારીસમાં.....	" ૧૯ "
આસતરીયા.....	" ૪૨ "	એડીનબરો.....	" ૨૫ "
સ્વીડન.....	" ૪૦ "	ગલાસગો.....	" ૧૪ "
હાનોવર.....	" ૩૦ "	હામબર્ગ.....	" ૧૫ "
પ્રુશીઆ.....	" ૩૨ "	જેનીવા.....	" ૧૫ "
		મારસેલન.....	" ૧૬ "
		ઈનજ્ઞપ્રક.....	" ૧૮ "
		રેસપર્ગ.....	" ૨૫ "

એ ટીપ ઉપરથી માલમ પડેછે કે યુરોપખંડના મુખીય દેશોમાં મુવેલાં જનમેલાંની સંખ્યા સેંકડે નવઢીક ૧.૩ થી તે ૩ લગી થાયે છે. પણ તેઓના મુખીય શેહેરોમાં ઘણો ફરક જોવામાં આવેછે; ત્યાં હાં સરાસરી સેંકડે ૫.૩ એવાં મરણ નીપજેછે. મુંબઈ જેવા શહેરમાં સેંકડે માતરે ૨ એવાં મરણ થાયે એ વાત માનવામાં આવતી નથી. બચાં મુવેલાં જનમેછે તેના ઘણાં કારણોએ અને તે કારણો જે મ યુરોપ દેશમાંછે તેમ હીંદુસ્થાનમાં પણ લાગુછે અને તોયપણ બે ઉમાં એટલો બધો ફરક જોવામાં આવે એ અજબ જણાયે. ડાક્ટર લીડ પોતાના ૧૮૫૦ ના વરસના રીપોર્ટમાં એ સંખ્યા મુંબઈ શેહેરમાં આછી દેખાયેછે તેનું કારણ આ પરમાંજે જણાવેછે. “મને એવી

ખબર મલી કે બરાહમણ અને ઉંચી જાતના હીંદુઓમાં એવી રસ મહે, કે નામકરણની કીરીયા કે જે બચાંના જનમ પછી અગીઆ રમે અથવા બારમે દાહાડે કરવામાં આવેછે, તેની આગમન જે બચું મરણ પામેછે અને જે બચાં મુવેલાં જનમેછે, તેઓને દફનાવવાને માટે લેઈ જતા નથી, પણ પોતાના ઘરની પહોશની વાડીમાં અથવા એ ક્રમાં તેને દાટેછે, અને જો એવી પણ જગા મલી શકે નહીં તો ઘરના ચોતરાની હેઠલ દાટેછે; એવી ઠપકા લાપેક રસમનો અટકાવ થવો જ રૂરછે. એ રસમ કાંઈ શાસતરમાં ફરમાવેલી નથી. ” ૧૮૫૧ ના રીપોરટમાં જણાવેછે કે “ જારે સાધારણ દાટવાની જગા ઉપર એવાં બચાંને પણ દાટવાને શાસતરના કલાંમ પરમાણે અડચણ હોયતો એ ઓને માટે એક જુદી દાટવાની જગા કરવી જરૂરછે, કે જ્યાં છુપેછુપ ઘરમાં દાટવાની ઠપકા ભરેલી ચાલ નીકલી જાયે. ” મુવેલાં જનમેલાં બચાંને અથવા જનમીયા પછો થોડા દીવસમાં મરણ પામેલાં બચાંને માણસને રેહેવાની જગાની નજદીક દાટવું ઘણું જ નુકસાનકારકછે, અને જેમ બને તેમ એવી રસમનો અટકાવ થવો જરૂરછે. ૧૮૪૮ થી તે ૧૮૫૭ ના વરસ લગી મુવેલાં જનમેલાંની સંખ્યા સેંકડે સરાસરી ૧.૮ હતી, તે પછી ૧૮૬૩ ના વરસ લગી એ સંખ્યા વધીને સરાસરી ૨.૩ થઈ. ૧૮૬૪ અને ૬૫ માં પાછી ૧.૭ અને ૧.૪ થયેલી જણાયેછે અને માતરે ગયે વરસમાં ૩.૮ ની મોટી સંખ્યા નજરે પડેછે. એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે ડાકટર લીડના લખેલા પછી કાંઈ પણ રીતે એ વીશેની કોશેશ થઈ હોયે એવું માલમ પડતું નથી. જેવી રસમ આગલ ચાલતી હતી તેવીજ હજી ચાલતી હશે તેમાં કાંઈ શક નથી. માતરે ગયે વરસેજ એ સંખ્યા વધીછે, પણ તે ઉપરથી કાંઈ સાર કાઢાડી શકાતો નથી.

જારે આપણે વીચાર કરીયે, કે હીંદુસ્થાનમાં ચાલ લગતની માઠી રસમને લીધે કુમલી કાચી વયેની છોકરી ૧૨—૧૩ વરસની ઉમરમાં બચાંની માં થાયેછે, જારે બાપ નબલો અને કુમલી વયેનો અને મા પણ તેવીજ અથવા એથી પણ વધારે ખરાબ હાલતની હોયે, તારે બચાં પણ મા બાપના જેવાંજ અવતરે અને પુરતી બાંધણી નહીં હોવાથી થોડી મુદતમાં મરણ પામે અથવા મુવેલાંજ જનમે તેમાં નવાઈ શુંછે ? જારે એજ માઠી રસમને લીધે નાહાનપણથી છોકરીઓ વીધ

વા થાયછે અને ફરીથી પરણવાની તેઓને કદી પણ આશા રહેતી ન હી, તારે બદ્દેલી કરે અને તેની નીશાણ દુર કરવાને માટે ગરબા ત કરે, તેમાં નવાઈ શુંછે ? જારે મોટી વયેના અથવા ઘરડા મરદને ના હાની વયેની છોકરી સાથે પરણીયા સીવાએ નીકાલજ હોતો નહી, તારે એટલી બધી ફરકની ઉમરના મા બાપોના બચાં મુવેલાં જનમે તેમાં ન વાઈ શુંછે ? જારે વસતીનો મોટો ભાગ મુકલેશ હોયછે કે જેને હવા, પાણી અને તનદરોસતીને લગતા બીજા કાંયેદાઓ પરમાંણે ચાલવાને બની શકતું નથો તેઓનાં બચાં મુવેલાં જનમે તેમાં નવાઈ શાની ? જારે હીંદુસથાનના કેટલાએક લોકોની અને તેમાં કેટલીએક જાતની નીતી ઘણી ખરાબ હોયછે અને નીતી શુંછે તે સમજી પણ શકતા ન થો, કે જેઓમાં અરસપરસ પુશકલ બદ્દેલી થવામાં આવેછે અને તેથી ગરમીના દરદો ફેલાયછે, એવાં લોકોનાં બચાં મુવેલાં જનમે તે માં શું નવાઈ ? આ દેશની અજ્ઞાન દાઈઓ જારે જનતી ચોરત ઉપર કેટલીએક તરેહનો જીલમ (જેમકે ઉતાવલેથી વીન ખવરાવવી, બચાંને પકડીને ઉતાવલથી ખેંચી કાઢાડવું, પેટ ઉપર ચઢી બેસીને વીન ખવરાવવી, ઉભી રાખીને પછવાડેથી ગુઠણ મરીયે આંચકા મારવા, બચાંનું માથું જનમીયા પછી તરત થોકવું ઈતીયાદી ઈતીયાદી) ગુજારીને બચાં જણાવવાની કોશેશ કરેછે, તારે બચાં મુવેલાં જનમે તેમાં નવાઈ શી ?

હીંદુસથાનમાં બચાં મુવેલાં જનમે તેના કારણે ઉપર જણાવીયામાં આવીયાંછે કે જે યુરોપખંડના દેશોમાં જોવામાં નથી આવતાં અને તોયેપણ મુંબઈ શેહેરમાં એઓનું પરમાણુ ઘણું થોડું હોયે એ માનવા જોગ નથી. પુશકલ બચાંઓ છુપી રીતે દાટવામાં આવેછે તેમાં કાંઈ શક નથી અને સરકારે તેની ચોકસી કરવી જરૂરછે.

૧૮૪૮ થીતે ૧૮૬૭ લગી (૧૮૬૬ વતરોગે) સઘલાં મતીને ૬૩૧૨ મુવેલાં જનમેલાં બચાં નોંધાવવામાં આવીયાંછે. તેમાં ૩૭૩૬ છોકરા અને ૨૫૭૬ છોકરી હતી. એટલે દર વરસની સરાસરી ૩૩૨ બચાંની સંખ્યામાં ૧૯૭ છોકરા અને ૧૩૫ છોકરી હતી; અથવા દર ૧૦૦ છોકરીએ ૧૪૬ છોકરા હતા. એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે છોકરી કરતાં છોકરાઓ ઘણા વધારે મુવેલા જનમેછે. યુરોપખંડના દેશોમાં એનું પરમાણુ આ નીચે જણાવીયા પરમાંજેછે.

૬૨ ૧૦૦	છાકરીએ.	૬૨ ૧૦૦	છાકરીએ.
બેલજીયમ	૧૫૦	જીનીયા	૧૫૦
હામબર્ગ	૧૫૦	પરૂશીયા	૧૩૬
પારીસ	૧૫૦	યુરોપમાં સરાસરી	૧૩૦

એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે સઘલા દેશોમાં મુવેલાં જનમેલાંમાં છાકરાઓની સંખ્યા સવાથી તે દોહોડધણી થવા જાયેછે.

મરતીયુકના રીપોર્ટોમાં ૧૮૪૮ થીતે ૧૮૬૭ લગી,

રેખરવારી, મારચ, અને એપ્રેલમાં...	૧૪૬૫	અથવા ૬૨ વર્સે ૭૭
મેએ, જુન અને જુલાઈમાં	૧૬૨૫	" ૮૬
આગસ્ટ, સપ્ટેમ્બર અને ઓક્ટોબરમાં.	૧૭૦૧	" ૮૮
નવેમ્બર, ડીસેમ્બર અને જાનેવારીમાં.	૧૫૨૧	" ૮૦

મુવેલાં બચાં નોંધાયાં હતાં. એ ઉપરથી માલમ પડેછે, કે મેએ થી ઓક્ટોબર લગી પ્રશ્નકલ મરણો નીપજેછે. પછીતા ૬ મહીનામાં નવેમ્બરથી તે એપ્રેલ લગી કમતી થાયેછે અને વલી પાછાં વધવા માંડેછે. એ પરમાણે વધુ કમતી થવાનું કારણ સમજ પડી શકતું નથી. કદાચ નવેમ્બરથી તે ફેબ્રુવારી લગીની થંડી મોસમ મહીનાવાલી ઓરતને વધારે કાયેદેકારક થવાથી એ બનાવ બનીયો હોયે.

ડાક્ટર રોડ કેહેછે, કે થંડા મુલુકોમાં મધીયમ ગરમીવાલા મુલુકો કરતાં અને ઉનાલા કરતાં શીયાલામાં વધારે મુવેલાં બચાં જનમે છે. પણ ઉપર જણાવેલી બાબદ ઉપરથી મુંબઈમાં ગરમી અને ચોમાસાંની મોશમમાં વધારે મરણ જોવામાં આવેછે.

૧૮૪૮ થી તે ૧૮૬૭ લગી જુદી જુદી જાતમાં આ નીચે પરમાણે બચાં મુવેલાં જનમીયાં હતાં.

૬૨ વર્સે.	૬૨ વર્સે.
હીંદુ..... ૩૮૭૮— ૨૦૪	ગામઠી કરીસચીયન. ૧૬૪— ૮
મુસલમાન..... ૧૬૭૮— ૮૮	ઈનડો બ્રીટન... ૩૬— ૨
પારસી..... ૩૧૪— ૧૭	યુરોપીયન..... ૭૦— ૪

આપણી પાસે કાંઈ પણ જાતની જનમની ટીપ નહીં હોવાથી, કે હેવાઈ નહીં શકાતું, કે કેઈ જાતમાં જનમ સાથે સરખાવતાં વધારે બચાં મુવેલાં જનમેછે. હીંદુ લોકો મુવેલાં જનમેલાં બચાંને દારેછે તે માં કાંઈ શક નથી અને ઉપલી સંખ્યા તથા માનવાન્નિગ નથી; બી

જી સઘલી રાત મુવેલાં જનમેલાં બચાંને દફળાવેછે અને તેથી ઉપલી રકમ માનવાળેગછે. એ રકમો તપાસતાં એવું માલમ પડેછે કે યુરોપીયન લોકોમાં બીજી કોમ કરતાં વધારે મુવેલાં બચાં જનમેછે; કાંયેકે તેઓની ઓરતોની સંખ્યા ઘણી જીજ હોયેછે અને તે છતાં દર વરસે ૩ અને ૪ ની વચે મુવેલાં બચાં જનમે એ અજાણ્ય જણેવુંછે. ઘણું કરીને હીંદુસ્થાનની ગરમી અને હવા યુરોપીયન ઓરતોને માફક આવતી નથી અને તેથી કદાચ બીજી કોમ સાથે સરખાવતાં એ રકમ વધી પડી હોયે.

યુરોપના દેશોમાં બચાંઓના જનમ નોંધવામાં આવેછે તેથી એ બાબદ ઉપર કેટલુંએક અજવાલું પડેછે. જેનીવા શેહેરમાં ૨૦ વરસના અરસામાં ૯૩૩૩ અસીલ બચાંનો અને ૧૦૯૨ હરામજાદ બચાંનો જનમ થયો હતો, તેમાં દર ૧૯ અસીલ બચાંમાં અને દર ૮ હરામજાદ બચાંમાં એક બચું મુવેલું જનમીયું હતું. ગોટીનજનમાં દર ૩૩ અસીલ બચાંમાં અને દર ૭ હરામજાદ બચાંમાં એક બચું મુવેલું જનમીયું હતું.

મુંબઈ શેહેરમાં હરામજાદ બચાં કેટલાં જનમેછે તેની નોંધ આપણી પાસે કાંઈ નથી, પણ પુશકલ એવાં બચાંઓને મારી નાખવામાં આવતાં હશે અને છુપી રીતે દારી નાખતાં હશે તેમાં કાંઈ શક નથી, કાંયેકે તેઓ પાસે પોતાના બદલેલ છુપાવાનો બીજો કાંઈ પણ ઉપાય નથી. યુરોપખંડના દેશોનાં મોટાં શેહેરોમાં એવાં હરામજાદ બચાંને રાખવાને માટે જીદી જગાઓ મુકરૂર કરવામાં આવેછે, તેને “કાઉંડ લીંગ હાસપીટલ” કરીને કહેછે કે જાંહાં એવાં બચાંને છુપી રીતે મુકી આવેછે અને તે બચાંની એ હાસપીટલમાં અછી દાદ લેવામાં અને ઉધારવામાં આવેછે. એ ઉપાયેથી તાંહાં બાલહતીયાનો ગુનાહ તદન કમતી થઈ ગયોછે અને હીંદુસ્થાનમાં પણ એવીજ હાસપીટલની જરૂરછે. સરકારે એ ઉપર ઘેયાન પોંહાંચાડવાની જરૂરછે.

મુવેલાં જનમેલાં બચાંનો બીજી કેટલીએક રીતે અટકાવ થઈ શકે એવુંછે. બાલ લગનની માઠી રસમ, જેમ જલદીથી નીકલી જાયે તેમ ઘણા કાયેદા ભરેલુંછે અને જાંહાંશુધી એ રસમ રહી, તાંહાંશુધી મુવેલાં જનમેલાં બચાંની વધી રાખવી. ભર ઉમરે પુણેલા અને બુઢાઓએ નાહાની છોકરીઓ સાથે પરણવાનો ખયાલ છોડી દેવો, તે

માં શઘલી રીતે ફાયેદા ભરેલું છે. જાંહાંશુધી હીંદુસથાનમાં પુનરવી વાહની રસમ દાખલ થાયે નહી તાંહાંશુધી એવાં મોહોત આપણે વા રેઘડીએ સાંભલશું. વલી હાલ જે દાઘઓ ધંધો ચલાવેછે તેઓમાં ફે રફાર થવો જોઈયે અને તે વીશે સરકાર તરફથી બંદોબસત થવો જો ઇયે. થોડાજ દીવસની વાત ઉપર એક ડાકટરે મને જાંણ કીધું કે એક ભાઠીયાની ઓરતને વેયાતી વખતે જલદીથી છુટક થયો નહી એ ટલા માટે તેની દાઘયે તેને ઉભી કરીને પછવાડેથી ગુઠણ વતે આંચ કા મારતી હતી, અને તે દરદથી તે બીચારી ઓરત પડી પડી જાયે તો ચપંણુ તેને ઉઠાડીને પાછી તેવીજ દુખ ઉપજાવે એવા ઉપાયે કામે લગાડતી હતી; શું એવા હેવાલ પછી સરકાર ચુપ રહેશે અને તેનો ઉપાયે કાંઈ પણ સોધશે નહી; અંથવા કાંઈ પણ જાતનો બંદોબસત કરશે નહી ?

નરતોસતી ધરમની શીલસુશી.

નીશંગ, તરો અથવા ગઉમુત.

આગલા એક આંકમાં જણાવીયું હતું, કે નરથોસતી ધરમમાં જેટલી ભલામણ અથવા જરૂરીઆત બદનને તનદરોસત રાખવાની કીધીછે, તેટલી બીજા કોઈપણ ધરમમાં જોવામાં નથી આવતી. એ ભલામણો સાથે બદનને સાંક રાખવાની એક એવી ભલામણ કરવામાં આવીછે, કે જે આજના જમાનામાં સાધારણ વીચારવાંલાને નજીસ અને તનદરોસતીના ફાયેદાથી ઉલટી નજરે આવેછે; કે શું એક જા નવરનું મુતર કે જે કુદરત બદન માહેથી નજીસ દાખલ કાઢાડી નાખે છે, તેને માણસ જાત પોતાના બદનને લગાડે અથવા પીયે ? કે શું એવી નજીસ ચીજ વાપડવાને ધરમ દાખલ કદી પણ ફરમાંણ હોયે ? એવા વીચારથી હાલના કેટલાએક વીચારવાલા પારસીઓએ એ ચીજ વાપડવાની કાઢાડી નાખીછે અને એ વીશેનું નરથોસતી ધરમમાં કાંઈપણ ફરમાંણ હોયે એવું માણતા નથી. તેઓને એવો વીચાર જાયેછે, કે એ રીત હીંદુ લોકો ઉપરથી લીધી હશે અને કાંઈ મતલબી

આ દસતુરે વદીદાદમાં થોકી બેસાડીયુંછે. પણ પારસીઓની મોટી સંખ્યા કે જે લોકો અવસતામાં જે પણ લખેલુંછે તે ઉપર કાંઈપણ રીતે સખ્ત લેઈ જતા નથી, તેઓ જોકે મનમાં સમજેછે કે નીરંગમાં દેખઈતી નજીસાત છેતો ખરી, પણ તે એક જરથોસ્તનો કલામ સમજીને અને તેથી ઉલટું ચાલવામાં પાપ સમજીને, અને કદાચ નીરંગમાં શું ગુણ અને ખુબી હશે કે જે હાલના વખતમાં જણાયું નથી અને કાંઈપણ મોતેખર ગુણ વગરે જરથોસ્ત એવી ચીજ કદી પણ ફરમાવે નહી, એવા એતેકાદથી ગાયેનો નીરંગ વાપડીયા જાયેછે. વલી થોડા એક લોકો, જેને નીરંગ વાપડવા ગમતો નથી, તેમ વલી જરથોસ્તના કલામ ઉલટાવવા માંગતા નથી, તેઓ એવું સમજાવેછે, કે ખરેખર જરથોસ્તના વખતમાં એ ચીજ વાપડવાને જલામણ થઈ હોયે, કાંયેકે તે વખતે સફાઈ રાખવાના તેઓ પાસે કાંઈ ઉપાયે જણાયેલા હતા નહી, અને નીરંગમાં તરેહવાર જાતના ખાર આવીયાથી તે વખતે એ ચીજ વાપડવામાં આવી હોયે, તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી; પણ જરે હાલના વખતમાં આપણા હાથમાં સફાઈ રાખવાના સાબુ જેવા તરેહવાર ઉપાયેછે, તારે એ નીરંગ વાપડવાની જરૂર દીસતી નથી. એ સઘલા વીચારોમાં કેટલી સચાઈછે, નીરંગ વાપડવાનું ખરેખર જરથોસ્તનું ફરમાણુછે કે નહી, નીરંગમાં કાંઈપણ સફાઈ કરવાની ખુબી છે કે નહી અને હોયેતો તે નીરંગમાં કેઈ ચીજ આવીયાથીછે, અને હાલના વખતમાં તે વાપડવો જરૂરછે કે નહી, એ સઘલી બાબદો તપાસી જોઈયે.

૧ હું. નીરંગ વીશે જરથોસ્તનું ફરમાન—વંદીદાદમાં જુદી જુદી પરગરદોમાં બદન અંદરથી અને બાહરથી સાફ કરવાને માટે નીરંગ પીવા, અને આંગે લગાડવા, અને કપડાં સાફ કરવાને માટે વાપડવાને ફરમાવીયુંછે. પાંચમી પરગરદમાં જે ઓરત મુવેલું બચું જણે, તેનું બદન અંદરથી પાક કરવાને માટે ગાએના નીરંગનાં તરણ, છ, અથવા નવ ટીપાં રાખ સાથે મેલવીને ખાવાને અને તરણ દાહાડા પછી બદન ધ્યા કપડાં એ નીરંગથીજ સાફ કરવાને ફરમાવીયુંછે. ૭ મી પરગરદમાં જે કપડાં મુવેલાં માણસો ઉપર નાખીયાં હોયે અને જો તે કોઈ રીતે ખરડાયાં નહી હોયેતો તેને નીરંગથી મોવાને માટે ફરમાવીયુંછે; અને જો તે કપડાં બાલના અથવા મામડાંના બ

નાવેલાં હોયેતો તેને વધારે વખત નીરંગથી ધોવાને કહેલું છે. એજ પરગરદમાં બીજાં કેકાણે જે વાસન રીમન થયું હોયે તેને પણ નીરંગથી ધોવાને ફરમાવેછે. ૮ મી પરગરદમાં નસાસાલારોને ચોખ્ખા કરવાની વખતે પણ નીરંગ વાપડવામાં લલામણુ કરેછે; અને તે વખતે એવો સવાલ કરવામાં આવેછે કે નીરંગ કોણનો લેવો, ઢોરનો, અથવા બોળે ઉંચકનાર જાનવરનો, અથવા મરદ અથવા ઓરતનો ? એ ઉપરથી જવાબ આપવામાં આવેછે કે, ઢોરનો અથવા બોળે ઉંચકનાર જાનવરનો વાપડવો, પણ મરદ અથવા ઓરતનો નહીં વાપડવો. એ પરમાણે વંદીદાદમાં જે કોઈ મુરદાને અડકે અને જે ઓરત મુવેલાં બચાંને જનમ આપે, એ બેઉનું આંગ અને તેઓના કપડાંને નીરંગથી સાફ કરવાને ફરમાવીયું છે. વગર કારણે દર રોજ સહુવારે આંગ ઉપર નીરંગ લગાડવાનો હોકમ કેથે નજરે પડતો નથી. †

૧ જી. નીરંગમાં સફાઈ કરવાની ખુબી છે કે નહીં ?—એ સવાલ ઘણો અગતનો છે અને તેની તપાસ બારીકીથી કરવાની જરૂર છે. જરથોસતી ધરમમાં ઢોર અને બોળે ઉંચકનારાં જાનવરો સીવાયે બીજાં જાનવરોનો તરો લેવાને ફરમાવીયું નથી અને એ ઢોરોમાં ગાયને નીરંગને વધારે મરતબો આપીયો છે. ગાયને નીરંગમાં શું શું ચીજો આવેછે તે તપાસી જોઈયે. દરેક જાનવરની પીશાબ એકસરખી હોતી નહીં. જે જાનવરનો ખોરાક માસનો હોયેછે અને જે ભાજપાલા ઉપર રહેછે, તેઓની પીશાબમાં હમેશાં ફરક હોયેછે. માણસનો ખોરાક બેઉ મેલવણીનો હોયેછે અને તેથી તેની પીશાબમાં જીદી બનાવટ હોયેછે. એટલું જ નહીં પણ જો ખાણસનો ખોરાક, માસનો અથવા ભાજપાલાનો, તેમ પીશાબ માસ ખાનારા અથવા ભાજપાલા ખાનારા જાનવરની પીશાબને મળતી આવેછે. વંદીદાદમાં ગાયે, ઘોઘા, બકરા અથવા મેંઢાની પીશાબ વાપડવાની લલામણુ કીધી છે. હવે એ પીશાબમાં શું ચીજો આવેછે અને એ ચીજોમાં કાંઈ બદત અથવા કપડાં સાફ કરવાની ખુબી છે કે નહીં તે તપાસી જોઈયે.

† ઉપલા દાખલાઓ પરોક્ષર સપીગલના ઇંગરેજમાં તરજુમા થયેલા અવસતાની ચોપડી ઉપરથી લીધા છે.

	ગાએ.	ઘોઘા.	બકરો.
પાણી	૯૨૧	૯૧૭	૯૮૨
ચુરીયા	૧૯	૧૫	૨
હીપીયુરીક આસીડ	૧૬	૯	૧
પાણીમાં પીગલતા આર	૩૯	૨૫	૯
પાણીમાં નહીં પીગલતા આર	૫	૨	૧
સપીરીટમાં પીગલતા કસ	જણાવીયું નથી	૧૨	૪
પાણીમાં પીગલતા કસ	"	૨૦	૧
બલગમ	"	સેડેન.	સેડેન.

એ કોઠા ઉપરથી માલમ પડે છે કે એ જાનવરોના સુતરમાં પાણીનો ભાગ મોટો છે. ગાએ અને ઘોઘામાં દર હજારે નબદીક ૮૦ ભાગ ઘટ વસતુના છે. બકરામાં માતરે ૧૮ ભાગ છે. હવે એ ચીજો શું શું છુ ધરાવે છે તે તપાસી જોઈએ. મોટો ભાગ ચુરીયાનો છે. એ જોડેરી વસતુ છે અને કુદરત ખામખા લોહી માહેથી તેને પીશાયને રસતે બાહર કાઢાડે છે. જો એ ચીજ લોહી માહેથી બાહર પડે નહીં તો તે ઘણો અવગુણ કરે છે; તરત ભેજનો મરજ પેદા કરીને મરણ લાવે છે. ચુરીયામાં કાંઈ પણ દવાની ખાશીયત છે કે નહીં તે માલમ નથી, પણ તે બદનને નજસાધથી સાફ કરે એવો તેનામાં ગુણ નથી, બલકે તે નજસાતને વધારે છે.

બીજી અગતની વસતુ હીપીયુરીક આસીડ છે. એ આસીડ ભાજપાલા ઉપર રહેનારાં જાનવરોમાં પુશકલ પેદા થાય છે. એ આસીડમાં પણ કાંઈ બદનને સાફ કરવાની ખુબી નથી.

ગાયે, ઘોઘા અને બકરાંની પીશાયમાં પાણીમાં પીગલી જાયે એવો આર ઘણો છે અને પાણીમાં નહીં પીગલે એવો આર થોડો છે; તેથી એ જાનવરોની તરતની પીશાય ખાલેસ હોય છે. ઘોડાની પીશાયમાં પાણીમાં નહીં પીગલે એવો આર પુશકલ હોય છે અને તેથી તેની તરતની પીશાય ઘણી ગદલી હોય છે. પાણીમાં પીગલે એવા આર ઘણી જાતના છે. તેમાં સુખીય કારબોનેટ આફ પોટાસ, સલફેટ આફ પોટાશ અને સાધારણ નીમક આવે છે. નહીં પીગલે એવા આરમાં કારબોનેટ આફ માગનીસોયા અને સાધારણ આફ આવે છે. એ સધલા આર બદનમાં જરૂર કરતાં વધારે હોવાથી પીશાયને રસતે નીકલી જાય છે. બદન ઉપર લગાડીયાથી તેઓ કદાચ ચીકાસને દુર કરે, પણ નજસાતને દફે કરે એવી એ આરોમાં ખુબી નથી.

સપીરીટમાં અને પાણીમાં પીગલતા કસતી ખાશીયતો બરાબર માલમ પડી નથી પણ તેમાં તરેહવાર જાતની જહેરી આસીડો આવે છે, પણ હજુર કાંઈપણ ચોકસ થયું નથી.

ઉપલા ખોલાસા ઉપરથી માલમ પડેછે, કે ગાએ અથવા ઘોધા અથવા બકરાંની તરતની તાજ પીશાબમાં એવી કાંઈપણ ખાશીયત નથી કે જેથી બદનને નજીશાઈ માહેથી સાફ કરે. વલી તેનામાં એવો કાંઈ ગુણ નથી, કે તે પીધાથી બદનની અંદરની નજીસાઈને સાફ કરે, તેથી ઉલટું ચુરીયા, અને બીજી આસીડો જહેરીછે અને તે અવગુણ કરીયા વગર રહે નહી. વંદીદાદમાં એ નીરંગ મુરદાંને અડકીયા પછી અથવા મુવેલાં બચાંને જનમ આપનારી ઓર તને વાપડવાને ફરમાવીયોછે; એટલે મુવેલી ગંધાતી ચીજ સાથે લાગેલી ચીજોનેજ નીરંગથી સાફ કરવાને ફરમાવેછે, નહી કે સાધારણ માણસના બદન ઉપરનો ચીકાસ અથવા મેલને દુર કરે એ વી મતલબથી ફરમાવીયો હોયે; અને તાજ નીરંગમાં એવો ગુણ માલમ પડતો નથી, તારે વંદીદાદમાં કેવી રીતના નીરંગ વીશે લખેછે, તાજે કે વાસી ? વંદીદાદ ઉપરથી એ વીશેની કાંઈ સમજ પડતી નથી; પણ જરથોસતી લોકો નીરંગ બનાવવાની એક રીત કામે લગાડે છે જેને નીરંગદીન કરીને કહેછે. તાજ તરામાં અને વાસી તરામાં અથવા નીરંગદીનમાં કેટલો ફરકછે તે સંઘલા પારસીઓને ખબરછે. એક નીરમલ અને પીલા રંગનોછે અને તેમાં સેહેજ વાસછે, પણ તે વાસ ગંધીલો લાગતો નથી અને કેટલા જણ એવો તાજે તરો લેવાને કબુલ કરેછે, પણ વાસી તરાને હમેશાં ધીકારેછે. વાસી તરા અથવા નીરંગદીનનો રંગ સેહેજ કાલો જુરા રંગનો હોયેછે, તેનો વાસ ગંધીલો હોયેછે અને સવાદમાં તદન ખારો હોયેછે. પારસી લોકો નીરંગદીનને મોટો મરતખો આપેછે અને એ વાસી તરોજ કેટલીએક કીરીઆઓમાં, જેમકે નવજેત, લગન, નાહાણુ ઈતીયાદીમાં વાપડવામાં આવેછે. તાજે તરો એ વખતે કદી પણ વર્પડાતો નથી. એ કીરીયાઓની વખતે નીરંગદીન વાપડવાને વંદીદાદમાં કેથે જણાતું નથી; અને પારસી લોકોએ કીરીયાઓમાં એ ચીજ કેમ લાગુ પાડીછે, તે સમજ પડતી નથી. નીરંગદીનની ખાશીયત માતરે બદનને નજીસાત લાગી હોયે તેને દફે કરવા નીછે; તે સીવાએ બીજી કાંઈપણ મતલબ જણાતી નથી. હવે તાજ

તરાને વાસી કીધાથી શું શું ફેરફાર થાયેછે, અંને તે ઉપરથી તપાસી જોઈયે, કે એ વાસી તરામાં કાંઈ નવી આશીયતો આવેછે, કે જોથી તે નજીસાઈ દુર કરવાને વપડાઈ શકાયે ? તાજ તરાને હુવામાં ખેલો રા ખીયા પછી થોડા કલાકમાં તેમાં ફેરફાર થવા માંડેછે અંને તરણુ આ ર દાહાડામાં તદ્દન ગંધાતો થઈ જાયેછે. હવે તાજ તરામાં શું ફેરફાર થયો ? જ તાજ તરામાં યુરીયા આવેછે તે બદલાઈને તેનો કારબોનેટ આફ અમોનીયા નામનો ખાર બનેછે અંને એ અમોનીયાનો વાસ આપણા નાકને જલદ લાગેછે અંને વાસ લેવા ગમતો નથી. હી પીયુરીક આસીડછે; તે બદલાઈને બેનઝોઈક આસીડ બની જાયેછે, પણ એ બેનઝોઈક આસીડ તરત ઉડી જાયેછે. કેટલાએક ખાર બદલાઈને તરાની તલીયે બેસેછે. કેટલીએક આસીડો પેદા થાયેછે અંને છેલ્લે એક ધુકરાયેલા જોવો વાસ રહેછે; એ ધુકરાયેલો વાસ કારબાલીક આસીડ પેદા થવાથી બનેછે.

દરેક જણે કારબાલીક આસીડ અંને તેની ખુબી વીશે સાંભલીયું હશે. હાલ આપણો હેલ્થ હાફીસર ગટરોનો તથા વાડા અથવા દરેક ગંધીલી જગોનો વાસ દુર કરવાને ખાટે “દીસઈનફેક્ટીંગ પાઉડર” વાપડેછે, કે જેમાં કારબાલીક આસીડનો મોટો ભાગ આવેછે અંને એ આસીડમાં એવો ગુણછે જે તે ગંધીલી ચીજ સાથે મલી જઈને તેમાં તરત ફેરફાર કરી નાખેછે અંને તેથી સઘલી ગંધીલી દફે થઈ જાયેછે. હવે એ કારબાલીક આસીડનો વાસ એક અન્ય તરેહનોછે. જો હરેક કોઈ કોઈપણ કેમીસટ અથવા ડાકટરને તાંહાંથી કારબાલીક આસીડ લાવીને પોતાના ઝોરડામાં હાંધાડી સુકશેતો તેના ઘરમાં દરેક જણ આવતાં જતાં તરત ખોલશે, કે ઘરમાં કોહેલો તરો કાંહાં ગંધાયેછે. એટલે એ આસીડનો વાસ આપણા ગંધીલા તરા અથવા તીરંગદીતના જોવો આખેહુબછે; અંને દરેક ખાણસ છેતરાયા વગર રહેશે નહી. એ કારબાલીક આસીડ આપણી તીરંગદીતમાં પણ આવેછે અંને તેથી તેનો વાસ એવો ગંધીલોછે. ડાકટર સટ્ટાહેલર કે હેછે કે, “કારબાલીક આસીડ ગાએ, ઘોડા અંને ખાણસની પીશાબમાં હમેશાં હાજર હોયેછે. એ આસીડ જહેરીછે અંને તે પીશાબને વાસ આપેછે” એનો વાસ કરીયોસોટ નામની દવા જોવોછે અંને બદતની આંત્રીને બલીસટરની માફક બાહેછે. જે લોકોએ કરીયો

સોટ નામની દવા પીધી હશે તેઓને માલમ પડીયું હશે કે એ દવા તરા જીવી છે. એ પરમાણુ નીરંગદીન અથવા વાસી તરામાં કારખાલીક આસીડ માલમ પડી છે અને જારે કારખાલીક આસીડનો એવો ગુણ છે કે નજીસાતને દફે કરે, તારે નીરંગદીન જીવી ચીજ અસલના વખતથી એ કારણસર વાપડવામાં આવી હોયે એ કાંઈ થોડી અજાણેખી ઉપજાવે એવું નથી. જારે આજ થોડાં વરસ થયાં એક ચીજનો ગુણ માલમ પડે, કે જે તરણ હજાર વરસ ઉપર બીજા આકારમાં વપડાતી આ વે તારે થોડી તાજીખી ઉપજાવતી નથી. શું એ વખત ઉપર જરથો સતને ખબર હતી કે વાસી નીરંગમાં એ આસીડનો મોટો ભાગ આવે છે? કદાચ નહીં પણ હોયે, પણ તે વખતે નીરંગદીનનો ખરો ગુણ સમજતા હતા તેમાં કાંઈ શક નથી તેઓ સઘલી જાતની નજીસાઈને દુર કરવાને બીજા ઉપાયો નહીં હોવાથી નીરંગ વાપડે, તેને હાલના વખતમાં કાંઈ પણ રીતે ધીકારની નજરથી જોવાયે નહીં; બલકે, તે થી ઉલટું, જરથોસત જોવા પુરૂશની કાબેલીયત સુરજની રોશનીની મીસાલે દીપી નીકલે છે.

એ ઉપરથી માલમ પડે છે, કે નીરંગદીનનો ગુણ નજીસાત અને ગંધીલીને દફે કરવાનો છે, અને તે કારખાલીક આસીડની માફક વપડાયે. તેમાં સાચુના જીવી બદનનો મેલ અને ચીકાસ કાઢાડી નાખવાનો ગુણ છે એમ વીચારનારા ભુલ કરે છે; તે સાચુને બદલે કદી પણ વપડાઈ શકાયે નહીં, અથવા સાચુ નીરંગદીનનું કામ કરે નહીં.

૩ જી. હાલના વખતમાં નીરંગ વાપડવી જરૂર છે કે નહીં? ઉપલી બાબતો ઉપરથી સાફ દેખાઈતું છે કે તાજી નીરંગ વાપડવો ત દન નકામો છે; તેને બાહર લગાડીયાથી અથવા અંદર પીધાથી કાંઈ પણ ગુણ નથી, બલકે તેમાં યુરીયા અને બીજા આસીડો આવીયાથી અવગુણ ભરેલું છે. નીરંગદીન અથવા વાસી તરામાં જે કાંઈ પણ ખુ બી છે તે તેમાં કારખાલીક આસીડ આવીયાથી છે. પણ કારખાલીક આસીડનું કાંમ તે અછી રીતે કરી શકે એવું નથી, કાંયેકે એ નીરંગદીનમાં ચાલુ ફેરફાર થતા જાય છે, આસતે આસતે કારખાલીક આસીડ પણ ઉડી જાય છે અને છેલે તેમાં ખાર અને પાણી સીવાયે બીજું કાંઈ પણ રહેતું નથી. વલી નીરંગદીનમાં કારખાલીક આસીડ સીવાયે કારખોનેટ આફ અમોનીયા પુશકલ આવે છે અને તે

બદન ઉપર લગાડવી નુકસાનકારક છે. જરથોસતના વખતમાં કારખા લીક આસીડ અને બીજી ડીસઈનફેક્ટીંગ ચીજો નહીં મળતી હોવાથી નીરંગદીન નજીસાઈ દુર કરવાને વપડાઈ હોયે, પણ જારે આ જના વખતમાં આપણી પાસે બીજા ઘણા અછા ઉપાયો હાથ લાગે લાગે, તારે એ ગંધાતી ચીજ આંગે લગાડવી જરૂર નથી. દરરોજ સહ વારે ઉઠતાં અથવા નવજોતની કીરીયામાં બચાંનું અથવા નાહાન લે તો વખતે મરદનું આંગ એવું નજીસ નથી થતું, કે તેને નીરંગદીન લગાડીને સાફ કરવાની જરૂર પડે. જો કદાચ ખોદા ના કરેને કોઈ ખરાબ ઉડતો રોગ એક ગાંમમાં દાખલ થાયેતો ગરીબ લોકોને બીજા મોંગી દવાઓ મેલવવાને બની નહીં આવેતો એ નીરંગદીન પોતાના ઘરખાર તથા કપડાં સાફ કરવામાં વાપડે તથા કદાચ પોતાના આંગે પણ લગાડેતો ફીકર નથી. પણ એ ચીજનો દરરોજ ઉપયોગ કરવો બદનની આમડીને નુકસાનકારક છે; એ ચીજ જલદ છે અને તે આમડીને ખુબવાવે છે અને કુલા પેદા કરે છે. કેટલાએકોનો એવો ખેયાલ છે કે નીરંગદીન અથવા તરો લગાડીયાથી આમડીના દરદો થતાં નથી અને કેટલાંએક બીજાં દરદો ઉપર એ તરાનો ગુણ ધણો છે. એ વીચાર તદ્દન ખેયાલી છે; તેમાં કાંઈ પણ સચાઈ નથી. પારસી લોકોને જોટલાં આમડીના દરદો થાયે છે તેટલાં ઇંગરેજ લોકોમાં જોવામાં નથી આવતાં. હીંડુ લોકો જે પારસી લોકોની મીસાલે કોઈ વખતે ગઉમુતનો ઉપયોગ કરે છે તેઓમાં આમડીના દરદોનો કાંઈ શુભાર નથી. બીજી સવાલ એ છે કે નીરંગદીન પીધાથી કાંઈ ફાયદો છે કે નહીં ? નીરંગદીન પીધાથી બદનની અંદરની નજીસાઈ દુર થાયે એવો કાંઈ પણ ગુણ નથી. કારખાલીક આસીડ કાંઈ લોહીમાં ફરતી નજીસાતને દુર કરી શકતી નથી. તેનો ગુણ બાહરની નજીસાત ઉપર જ લાગુ પડે છે. એટલા માટે આપણા લોકો કેટલીએક કીરીયા કરતી વખતે નીરંગદીન પાયે છે તે તદ્દન નકામી છે. તેમાં કાંઈ પણ ગુણ નથી, બલકે તે બચાંને પાવામાં અવગુણ જરેલી છે. કારખાલીક આસીડ પોતે જોડેરી છે અને વલી કારખોનિટ આફ અમોનીયા એટલો તો જલદ છે કે લોહીને ઉકલાતમાં નાખે છે. એટલા માટે નીરંગદીન અંદર પીવી નુકસાન કારક છે. વંદોદાદમાં જે ઓરત મુવેલું બચું અને તેનું આંગ અંદરથી પાક કરવાને માટે નીરંગ પાવાની ભલામ

ણ કરવામાં આવી છે. ઉપર સમજાવીયું તેમ નીરંગમાં એવો ગુણ હજી જણાયો નથી અને તે શાકારણથી ફરમાવવામાં આવીયું છે તે સમજ પડતી નથી.

કો હોડ.

ઘણી તરફથી સવાલ કરવામાં આવે છે, કે કોહોડ એ શું રોગ છે અને તે કાંઈ પણ રીતે ધાસતી બરેલો છે, અથવા તે એકથી બીજાને ઉડે છે કે નહીં. લોકોને એ રોગથી ઘણી ધાસતી રહે છે અને કોહોડીઆને અડકવાને તેઓ બીડે છે, અને ફીફરમંદ રહે છે કે રખેને તેઓ તેના ભોગ થઈ પડે. એટલા માટે એ રોગની સમજણ દરેક જણને હોવી જરૂર છે.

માણસની આમડીના રંગ તરેહવાર હોય છે. સઢથી, ગોરી આમડી થીતે સઢથી કાલી આમડી અને તેઓની વચ્ચેના રંગ માણસોમાં જોવામાં આવે છે. માણસની આમડીના રંગમાં એટલો બધો ફરક સાથી માલમ પડે છે ? આમડીના તરણ બારીક પર હોય છે; સઢથી ઉપરનું પર ઘણું જ પતલું છે, તેનો કાંઈ રંગ નથી અને તે કાચની મીસાલે પારદરશક હોય છે. બીજું પર રંગીન હોય છે અને જ્યાં માણસનો બાહરનો રંગ તેવો તેમાં દેખાય છે; એટલે એ પર માણસની આમડીને રંગ આપે છે. એ પરનો રંગ માણસમાં તરેહવાર જાતનો હોય છે અને તેથી માણસની આમડીનો રંગ તરેહવાર માલમ પડે છે. એ રંગ હમેશાં લોહી માટેથી પેદા થાય છે અને લોહી માટેથી પુરો પડે છે. કોઈ વેલા લોહીમાં અથવા આમડીમાં પોતામાં ફેરફાર થયાથી એ રંગ પેદા થતો નથી ઇયા એ રંગ આમડીમાં રહેતો નથી; શાકારણથી તે હજી બરાબર માલમ પડીયું નથી; અને તારે આમડીનો રંગ બદલાઈ જાય છે, એટલે આમડી વગર રંગની થાય છે અને તારે તે કુદ જીવી સફેદ અને ફીફીક્ય માલમ પડે છે. પેહલાં એકાએક આમડીના એક ભાગ ઉપર એક અથવા વધારે સફેદ તલ માલમ પડે છે; તે થોડાવારમાં મોટા થતા જાય છે અને થોડી મુદતમાં તેનાં મોટાં સફેદ ધાબાં થાય છે; તે એટલાં સુધી કે આખરે આખું બદન તદ્દન સફેદ બની જાય.

યેછે. જારે એ દરદ ચાલુ હોયેછે અને જારે થોડી આમડી સફેદ અને થોડી કાલા રંગની દેખાયેછે, તારે તે ઘણાજ કમકમાટ ભરેલો દેખાવ આપેછે અને જાણે આમડી ઉપર દરદ થયું હોયે તેમ કોઈ તેને અડ કવાને આહુતું નથી. ઘણી વેલા એ દરદ થોડું ફેલાઈને અટકી જાયે છે અને તે પરમાણે ઘણા વરસ લગી રહેછે. કોઈ વખતે એક ગમ થી આમડીનો રંગ પાછો આવેછે તારે બીજાગમ આમડીનો રંગ જ તો રહેછે. એ પરમાણે તે માણસની જીંદગી લગી ચાલીયા કરેછે. કોઈજ વખતે તે દેખાઈને તદ્દન જતું રહેછે; પણ એવું માણસ નજરે નથી આવીયું કે જેને એક વખત આખે બદને થયો, તેની આમડીનો રંગ કદી પણ પાછો અસલની મીસાલે થયો હોયે. એ સફેદ ધાલાં કાંઈ ચોકસ આકારનાં હોતાં નહી, પણ તે જેમ ગમે તેમ આ રકતરી રીતે પંથરાયેછે. તે આમડીના દરેક ભાગ ઉપર હોમલો કરે છે, પણ ઘણું કરીને હાથ પગ અને એડુરા ઉપર વધારે વારંધડીએ માલમ પડેછે. જે આમડીનો ભાગ સફેદ થાયેછે, તે ઉપરના બાલ પણ સફેદ પુતી જેવા થઈ જાયેછે; ઘણું કરીને માથાંના અને એડુરા ઉપરના બાલ જલદીથી સફેદ થઈ જાયેછે; બદન ઉપરના બારીક અને નરમ બાલ ઉપર એવી અસર થતી નથી. એ સફેદ થઈ ગયેલો ભાગ સુખ મારી જતો નથી, પણ તેની ઉપર બીજા સાજા આમડીની મીસાલે લાગેછે. એ સફેદ આથાંની જગામાં લોહી જાણે ફરતું નહી હોયે એવું લાગેછે અને જેમ બીજા ભાગ ઉપર પસીના પડે તેમ તે ઉપર પડતો નથી; પણ એવું હમેશાં બનતું નથી. એ રોગ શા કારણથી થાયેછે તે હજુર માલમ પડીયું નથી; તે જેમ મરદને તેમ સ્ત્રીને, નાહાતા બચાંને તેમ બુઢાં માણસને, નબલા અથવા જોરાવરને લાગુ પડેછે. ઘણું કરીને કાલી આમડીવાલાને તે પકડેછે. હીંદુસ થાન અને આફ્રીકામાં તે ઘણો જોવામાં આવેછે. યુરોપખંડમાં તે જાહાજો દેખાતો નથી. તે કદી પણ એક ઉપરથી બીજાને ઉડતો નથી. હજુર સુધી ચોકસ નથી થયું, કે તે ખાનદાનમાં ઉતરતું આવે છે કે નહી. ઘણું કરીને તેમ નથી બનતું, તોયપણ કોઈ કોઈ વેલા એવા બતાવો જોવામાં આવેછે. એ રોગ કોઈ પણ રીતે જાનને ધાસ તી ભરેલો નથી; એ મરજથી કોઈ પણ માણસ મરી જતું નથી.

જેને આપણે કોલા કરીને કહીયેછે તે જનમથી કોહોડીયા હોયે

છે; એટલે તેઓની ચામડીમાં જનમથીજ કાંઈ પણ જાતનો રંગ હો તો નહીં અને તેથી તેઓ બીજાં માણસોથી જલદીથી ઓલખાઈ આ' વેછે. તેઓની ચામડોનો રંગ ફીકો સફેદ પુંતી જેવો હોયછે, તે કાંઈ પણ ચેહરાને જમ આપતી નથી; તેની ચામડી ઉપરના બાલ નરમ અને સફેદ રૂઆં જેવાં હોયછે; આંખની કીકીની આસપાસનો રંગ કા લો ઈયા બલુ પણ નથી હોતો, પણ બીલાડીની મીસાલે માજરા દોલા દેખાયેછે; દોલાઓમાં રંગ નહીં હોવાથી તેઓથી સુરજની ઉજાસ ને વાઈ શકાતી નથી, અને તેથી જારે બાહર નીકલેછે તારે આંખો મીચે છે અથવા આંખ ઉપર આડો હાથ કરેછે, અથવા નીચું જમીન ભણી જીવેછે. જે ઘોષાને આપણે વરસીઓ કરીને કહીયેછ તે એ કોલાની જાતનો હોયછે.

એટલા ઉપરથી સમજ પડશે કે કાંઈ પણ ચામડીમાં ખામી પડી યાથી તેનો રંગ નીકલી જાયેછે, એટલે જે રંગ હુમેશાં લોહી માહેથી પુરો પડીયા કરેછે તે બંધ થઈ જાયેછે, અને તેથી સફેદ આથાં પડેછે.

એ સફેદ આથાંનો ઉપાયે, એ ચામડીમાં લોહીને એવી રીતે ફરતું કરવું કે જેથી એ નીકલી ગયેલો રંગ પાછો દાખલ થાયે. જ રે આખી ચામડીમાં એવી ખામી પડી જાયે એટલે કોહોડ જલદીથી આખા બદનમાં પંથરાયેતો બાહરથી દવાઓ લગાડવાથી સાફ થા યે એવી આશા ખોટીછે. તારે દવા એવી હોવી જોઈયે કે જેથી અં દર લીધાથી આખી ચામડી ઉપર ગુણુ કરે. એવી દવા હજુર માલ મ પડી નથી અને સઘલી જાતના ઉપાયો ફેંકટ ગયાછે. પણ જારે કો હોડ જલદીથી પંથરાતો નથી, એટલે થોડી જગા પકડીને તે રહી જાયેછે તારે તરેહવાર ઉપાયે કાંમે લગાડવામાં આવેછે અને તેથી થોડો ઘણો ફરક પડેછે. અસલના વખતથી હીંદુ વઈદો એ મરજ ઉપર **બાવચી ના બીયાં** ખાધામાં તેમજ લગાડવામાં આપેછે, પણ તે દવા બરાબર નહીં વાપડવાથી અથવા દરદી જલદીથી કંટાલી જયાથી એનો ગુણુ બરાબર જાહેર થયો નથી. હાલ એ દવા બંગાલમાં ફરીથી વાપડવા માં આવેછે અને તેથી ફાયેદો થયેલો જણાયેછે. બાવચીના બીઆંનો ખુબ અછી રીતે બારીક લુકો કરીને પાણી સાથ મેલવી મધ જેવો ન રમ કરીને દાહાડામાં તરણ ચાર વખત સફેદ આથાં ઉપર લગાડવો. જે એ લુકી જલદ પડે અને અગણુ બલી આવે અને છાગરા પડેતો

યેછે. જારે એ દરદ ચાલુ હોયેછે અને જારે થોડી આમડી સફેદ અને થોડી કાલા રંગની દેખાયેછે, તારે તે ઘણાજ કમકમાટ ભરેલો દેખાવ આપેછે અને જાણે આમડી ઉપર દરદ થયું હોયે તેમ કોઈ તેને અડ કવાને ચાહતું નથી. ઘણી વેલા એ દરદ થોડું ફેલાઈને અટકી જાયે છે અને તે પરમાણે ઘણા વરસ લગી રહેછે. કોઈ વખતે એક ગમ્ થી આમડીનો રંગ પાછો આવેછે તારે બીજીગમ્ આમડીનો રંગ જ તો રહેછે. એ પરમાણે તે માણસની જીંદગી લગી ચાલીયા કરેછે. કોઈજ વખતે તે દેખાઈને તદ્દન જતું રહેછે; પણ એવું માણસ નજ રે નથી. આવીયું કે જને એક વખત આખે બદને થયો, તેની આમ ડીનો રંગ કદી પણ પાછો અસલની મીસાલે થયો હોયે. એ સફે દ ધાલાં કાંઈ ચોકસ આકારનાં હોતાં નહી, પણ તે જમ ગમે તેમ આ રકતરી રીતે પંથરાયેછે. તે આમડીના દરેક લાગ ઉપર હોમલો કરે છે, પણ ઘણું કરીને હાથ પગ અને એહરા ઉપર વધારે વારંધડીએ માલમ પડેછે. જે આમડીનો લાગ સફેદ થાયેછે, તે ઉપરના બાલ પ ણુ સફેદ પુની જેવા થઈ જાયેછે; ઘણું કરીને માથાંના અને એહરા ઉ પરના બાલ જલદીથી સફેદ થઈ જાયેછે; બદન ઉપરના બારીક અને નરમ બાલ ઉપર એવી અસર થતી નથી. એ સફેદ થઈ ગયેલો લા ગ સુખ મારી જતો નથી, પણ તેની ઉપર બીજી સાજી આમડીની મી સાલે લાગેછે. એ સફેદ આથાંની જગામાં લોહી જાણે ફરતું નહી હો યે એવું લાગેછે અને જેમ બીજા લાગ ઉપર પસીના પડે તેમ તે ઉ પર પડતો નથી; પણ એવું હુમેશાં બનતું નથી. એ રોગ શા કાર ણથી થાયેછે તે હજુર માલમ પડીયું નથી; તે જેમ મરદને તેમ આ રતને, નાહાના બચાંને તેમ બુઠાં માણસને, નબલા અથવા જોરાવરને લાગુ પડેછે. ઘણું કરીને કાલી આમડીવાલાને તે પકડેછે. હીંદુસ થાન અને આફ્રીકામાં તે ઘણા જોવામાં આવેછે. યુરોપખંડમાં તે જાહાજો દેખાતો નથી. તે કદી પણ એક ઉપરથી બીજાને ઉડતો ન થી. હજુર સુધી ચોકસ નથી થયું, કે તે ખાનદાનમાં ઉતરતું આવે છે કે નહી. ઘણું કરીને તેમ નથી બનતું, તોયપણ કોઈ કોઈ વેલા એવા બતાવો જોવામાં આવેછે. એ રોગ કોઈ પણ રીતે જાનને ધાસ તી ભરેલો નથી; એ મરજથી કોઈ પણ માણસ મરી જતું નથી.

જેને આપણે કોલા કરીને કહીયેછે તે જનમથી કોહોડીયા હોયે

છે; એટલે તેઓની આમડીમાં જનમથીજ કાંઈ પણ જાતનો રંગ હો તો નહીં અને તેથી તેઓ બીજાં માણસોથી જલદીથી ચોલખાઈ આં વેછે. તેઓની આમડોનો રંગ ફીકો સફેદ પુતી જવો હોયેછે, તે કાંઈ પણ એહેરાને જબ આપતી નથી; તેની આમડી ઉપરના બાલ નરમ અને સફેદ રૂઆં જવાં હોયેછે; આંખની ફીકોની આસપાસનો રંગ કા લો ધ્યા બહુ પણ નથી હોતો, પણ બીલાડીની ખીસાલે માજરા દોલા દેખાયેછે; દોલાઓમાં રંગ નહીં હોવાથી તેઓથી સુરજની ઉજાસ જો વાઈ શકાતી નથી, અને તેથી જારે બાહર નીકલેછે તારે આંખો ખીચે છે અથવા આંખ ઉપર આડો હાથ કરેછે, અથવા નીચું જમીન ભણી જીવેછે. જો ઘોધાને આપણે વરસીઓ કરીને કહીયેછ તે એ કોલાની જાતનો હોયેછે.

એટલા ઉપરથી સમજ પડશે કે કાંઈ પણ આમડીમાં ખાખી પડી યાથી તેનો રંગ નીકલી જાયેછે, એટલે જ રંગ હુમેશાં લોહી માહથી પુરો પડીયા કરેછે તે બંધ થઈ જાયેછે, અને તેથી સફેદ આંખ પડેછે.

એ સફેદ આંખોનો ઉપાયે, એ આમડીમાં લોહીને એવી રીતે ફરતું કરવું કે જથી એ નીકલી ગયેલો રંગ પાછો દાખલ થાયે. જારે આખી આમડીમાં એવી ખાખી પડી જાયે એટલે કોહોડ જલદીથી આખા બદનમાં પંથરાયેતો બાહરથી દવાઓ લગાડવાથી સાફ થાયે એવી આશા ખોટીછે. તારે દવા એવી હોવી જોઈયે કે જથી અંદર લીધાથી આખી આમડી ઉપર ગુણુ કરે. એવી દવા હુજુર માલ મ પડી નથી અને સઘલી જાતના ઉપાયો ફેંકટ ગયાછે. પણ જારે કો હોડ જલદીથી પંથરાતો નથી, એટલે થોડી જગા પકડીને તે રહી જાયેછે તારે તરેહવાર ઉપાયે કાંમે લગાડવામાં આવેછે અને તેથી થોડો ઘણો ફરક પડેછે. અસલના વખતથી હીંદુ વધદો એ મરજ ઉપર બાવચી ના બીયાં ખાધામાં તેમજ લગાડવામાં આવેછે, પણ તે દવા બરાબર નહીં વાપડવાથી અથવા દરદી જલદીથી કંટાલી જયાથી એનો ગુણુ બરાબર જાહેર થયો નથી. હાલ એ દવા બંગાલમાં ફરીથી વાપડવા માં આવેછે અને તેથી ફાયદો થયેલો જણાયેછે. બાવચીના બીઆંનો ખુબ અછી રીતે બારીક લુકો કરીને પાણી સાથ મેલવી મધ જવો નરમ કરીને દાહાડામાં તરણુ ચાર વખત સફેદ આંખ ઉપર લગાડવો. જો એ લુકો જલદ પડે અને અગણુ બલી આવે અને છાગરા પડેતો

તેની સાથે ગંધક અને હલદનો ખારીક ભુકો કરીને, જોડલો ખાવચીનો ભુકો લે તેટલોજ એ બેઉની મેલવણીના ભુકો સાથે અછી રીતે મેલવી ને લગાડવો. દેશી વઘદો ખાવચી સાથે પ્રવાડના બી અને લીલીબકા ન સાથે મેલવીને લગાડવાની ભલામણ કરેછે; પ્રવાડ અને બકાનનો શું ગુણછે તે માલમ નથી, પણ કદાચ ખાવચીને નરમ કરવાને માટે એ મેલવણી કીધી હોયે. ખાવચીના બીમાં એક જાતનું તેલ આવેછે અને તે ઉપર તેનો સઘલો ગુણુ આધાર રાખેછે એવું લાગેછે. એ તેલ હજુર સુધી છુટું પાડીયું નથી, પણ ખાવચીનો અરક ઈઠરમાં કાઢાડી શકાયેછે અને જો એ અરક વાપડીયો હોયેતો કેટલીએક દરરો જની કરાકુટ નીકલી જાયે. એના પાપ કરીને પણ વપડાઈ શકાયે. ખાવચી બાહર લગાડવાને આપેછે, એટલુંજ નહી પણ તેના ભુકાના પાંચ ગરેન દાહાડામાં તરણ વખત આપવામાં આવેછે, અથવા ખાવચીના બીયાંને ગરમ પાણીમાં બોરીને ગાલી નાખીને તેનું પાણી પીવામાં લાવેછે. ૩૦ ગરેન બીઆંને તરણ વાઈન ગલાસ ગરમ પાણીમાં ભીજવી રાખવું અને દાહાડામાં તરણ વખત પીવું. ખાવચી સીવાએ મજથનો ભુકો બેથી તે પાંચ ગરેન લગી દાહાડામાં તરણ વખત સાકર સાથે ફાકવાને આપેછે. મજથ એક જાતનો રંગછે અને તેની એવી ખુબીછે જો જો અંદર લીધી હોયેતો તે બદનના દરેક ભાગમાં પેવસ થઈને તેને લાલ રંગ આપેછે. એમ કહેછે કે જો કોઈ ઘણું સુધી મજથ ખાયેછે તેના હાડકાંનો રંગ પણ લાલ થઈ જાયેછે. એવા વીચારથી મજથ કોહોડ ઉપર આપવામાં આવતું હોયે, પણ તે આમડીને ખરો રંગ આપે એ ઘણું શક ભરેલુંછે. એ સીવાએ દરૂત ત અકરબી, મુદારનું મુલીયું, ઈતીયાદી વાપડવાની ભલામણ થાયેછે, પણ તેઓનો ગુણુ હજુર ચોક્કસ માલમ પડીયો નથી. કાંઈ પણ ગુણુ જો હાલ જણાયોછે તે ખાવચીથી થયોછે અને તે અંદર લીધાથી ફાયદો કરેછે કે નહી તે હજુર જણાયું નથી. કાંઈ પણ ફાયદો થયોછે તે ખાવચી બાહર લગાડીયાથી થયોછે. પેહેલાં તરણ ચાર દીવસમાં જગા લાલ થઈ આવેછે અને જાણે લોહી ગયેલું પાછું આવીયું હોયે એવું લાગેછે. કોઈ વેલા ખાવચી એટલીતો ગરમ પડેછે કે તે જગા ઉપર ફોફા યા થઈ આવેછે અને જો મોહોડાં ઉપર લગાડી હોયેતો આંખો લાલ થઈ આવેછે. જો અથવા તરણ અથવાડીયાંમાં એ લાલ થયેલી જગા

માં બાલના મુલ આગલથી તલની મીસાલે કાલી છાંત પડેછે. એ છાંત એક બે મહીનામાં મોટી થતી જાયછે, પછી સઘલી સાથે મલી જાય છે અને છેલે પાંચ છ મહીનામાં આખું સફેદ આથું ચામડીના રંગ જેવું થઈ જાયછે. ઘણી વેલા કાલી છાંત દેખાતી નથી, પણ આથાંની કોર કાલી ભારતી જાયછે અને આસતે આસતે નાહાનું થતું જાયછે. જે આથાં છાતી અને મોઢોડાં ઉપર હોયછે તે જલદીથી નીકલી જાયછે. હાથ અને પગ ઉપરના આથાં ઉપર ઘણું સુધી કાંઈ અસર જણાતી નથી, પણ તેની પછવાડે લાગાથી તેમાં પણ ફરક પડતો જાયછે.

મનની બદન ઉપર અસર.



(એક વારતા)

મનની બદન ઉપર અસર થાયછે તેના દાખલાઓ વારંવાર આપણને જોવામાં આવેછે. દરેક જણને ખબરછે કે બીહીક અને ધાસતીથી માણસને તરેહવાર દરદો થઈ આવેછે. એકદમ ધાસતી આપાથી પેટ છુટી જાયછે, કમલો થઈ આવેછે, બાલ એકદમ એક રાત માં સફેદ થઈ જાયછે અને એવાજ બીજા દાખલા ઘણા પરખેયાતછે. એજ પરખાણે કોલારાની રૂતમાં કેટલાંએક લોકો માતરે ધાસતીથી એ દરદ પોતા ઉપર આણેછે અને તેથી વગર મોહોતનું મરણ નીપજે; જે લોકો એ મરણની ધાસતીમાં રેહેછે તે એવી રૂતમાં કદાચ જ બંચી જાયછે; અને જે લોકો તેની દરકાર પણ કરતાં નથી બલ કે તેને તુછ કરીને હસી નાખેછે તેને કાંઈ પણ થતું નથી. આપણા લોકોમાં એક વારતાછે કે એક નીશાલના છોકરાઓએ સપ કરીને છુટી મેલવવાનો ધરાદો કીધો અને તરત વડો નીશાલીઓ મેહેતાજી તરફ જઈને બોલીયો. “મેહેતાજી સાહેબ, શુંછે, તમારો ચેહેરો આજ એવો ફીકો કેમછે?” મેહેતાજીએ હસીને કહીયું “જા, અલીયા, શું હોયે મને કાંઈ નથી.” થોડોવાર રહીને એક બીજા નીશાલીઓ મેહેતાજી આગલ જઈને તેજ વાત બોલીયો અને તેની પછી બીજા તરણ ચાર નીશાલીઓએ એજ વાત કહી, તેથી મેહેતાજી ને ખરેખર ઠીક લાગું નહીં અને તરત છોકરાઓને છુટી આપીને

પોતાને ઘરે આજ્ઞારી પડીને જતા રહેયા. એવી હીકમતથી છોકરા
 એને છુટી મલી. તેઓના ખોટા બોલવાથી મેહેતાજી ઉપર ખરેખર
 અસર થઈ અને તે નહીં આજ્ઞારીના આજ્ઞારી પડીયો. એવીજ
 એક વારતા એક ડાકટર લખી જાયેછે, અને તે ઉપર શક લાવવાને
 કાંઈ પણ કારણ નથી. તે કેહેછે, કે જારે હું હજીર હાસપીટલમાં
 સીકતો હતો તારે હમારા ડાકટરે મનની બદન ઉપર કેવી અસરો
 થાયેછે તે વીશે એક ભાષણ કીધું. એ વખતે હમારા કલાસના છો
 કરાઓમાં એ વીશે જીદાં જીદાં મત પડીયાં. થોડાએકનો એવો વી
 ચાર હતો કે મનની અસર બદન ઉપર કાંઈ થતો નથી, પણ પેહેલાં
 બદનમાં દરદ થયાથીજ મન ઉપર અસર થાયેછે. ઘણાએકોનો એ
 થી ઉલટો વીચાર હતો. એ બાબદસર એકમેકમાં વધારે ચરચા
 ચાલી અને તેનો નીવેડો કાંઈ આવીયો નહી. બેઉ તરફથી દાખલા
 ઓ અપાયા, પણ બેઉ બાજુ ખરી તેમ બેઉ બાજુ ખોટી હતી; કાંયે
 કે બદનની અસર મન ઉપર થાયેછે અને મનની અસર બદન ઉપ
 ર થાયેછે. એ બાબદનો નીવેડો લાવવાને માટે તેઓએ ખરેખર એ
 ક અનભાયશ કરી પોતાની નજરે તેની અસર જોવાને વીચાર કી
 ધો; અને તે ઉપરથી એક તનદરોસત માણસ ઉપર એ અખતરો ક
 રી જોવો એવો નીશચય ધરાવો કીધો. એ અખતરોને માટે તેઓ
 એ એક જીવાન જોરાવર બાંધાનો માલી, જે વારેઘડીએ તેઓ આ
 ગલ ફરટ વેચવા લાવતો હતો, તેને એકમતથી પસંદ કીધો, અને
 એવી હીકમત કીધી કે થોડા થોડા છોકરાઓ જીદે જીદે ઠેકાંણે વેહે
 ચાઈ જાયે અને દરેક જણને જાણે કે માલીનો એહેરો બદલાઈ ગયો
 હોયે એવું તેને જોતાનેવારજ અતલાવવું અને પછી જાણે કાંઈ છુપું
 દરદ થતું હોયે એવું તેને જણાવવું, અને છેલ્લે તેને કેહેવું કે એવા
 દરદથી તે કદી બંચી શકે નહીં અને તે ફલાણે વખતે ખરણ પાંખશે;
 એવી મસલતથી બીજો દાહાડે જોવો તેઓને માલી મલીયો તેવોજ અ
 ખતરો કરવા મંડી ગયા. તેઓ માહેના તરણ ચાર જણ તેના ગાડાં
 આગલ ફરટ વેચાતાં લેવાને માટે ગયા અને દરેક જણ જેવું તેના
 મોહોડાં ભણી જોયું તેવુંજ તેની તરફ એકજ તગરે ઘણો વખત લગી,
 જાણે કે તેઓને તેના એહેરામાં કાંઈ અનબ જેવું લાગતું હોયે એ
 રીતે જોયા કીધું. અને પછી સઘલા જણ ઘણાજ ઘંભીરાઈથી એક

મેક સાથે મસલત કરવા લાગા અને એ વખતે તેની તરફ દયા તેમ દેહેસતના દેખાવો કરતા ગયા. છેલ્લે એક જાણે ઘણાં જ ઘંભીર અંતે સધીર અવાજ અને રેહેમ ભરેલા દેખાવે તેને પુછીયું. “મીઠા બાસેટ તમે આજ કેમ છેઓ ?” એ વખતે બીજા છોકરાઓ તેની ભણી એકેતગરે જોવા લાગા અને જાણે તેના જવાબના અંતે હાથે એવા લાગા.

બાસેટ હસીને જવાબ દીધો, “મેરબાન સાહેબ, હું સારીપેઠે છું. તમે પોતે કેમ છેઓ ? આજ હું તમારે માટે ઘણાં જ અછાં ફરટો લાવીએ છું.”

જાણે પેહેલે સવાલ પુછીયો હતો તેણે હજુર ઘંભીર દેખાવ રાખીને ફરીથી પુછીયું “તમારી ઉમર શું છે ?”

બાસેટ જવાબ દીધો, “ચોવીસમું વરસ ચાલેછે.”

તેણે પેલા છોકરાઓ બીજા છોકરા તરફ જોઈને હલવેથી જાણે કે પેલા માલી સાંભલે નહીં તેમ, પણ ખરેખર તેને સંભલાવવાને માટે જ બોલીયો “હા, વહી, એજ ઉમરેજ.” ફરીથી પેલા માલી તરફ જોઈને પુછીયું, “તમે પરણેલા છો ?”

બાસેટ હસીને બોલીયો, “નહી, હજુ સુધી ત્યાંથી પરણીયો.”

“હું ધારું છું કે તમે એવો ધરાદો રાખો છો ?”

“હા, જો હું જીવશો તો કોઈ દાહાડે પણ પરણશ.”

“કીક બોલીયા—જો તમે જીવો તો !” એ પરમાણે પેલા છોકરો ઘણાં જ ઘંભીર અવાજ અને છેલા બોલો ઉપર ભાર મુકીને બોલીયો.

એટલી બધી વાતચીતમાં માલી પેલા છોકરા તરફ પેહેલી વખત જ ઘભરાઈને જોવા લાગો અને પુછીયું;

“કાંયે શું છે, હું જીવું તો—એમ બોલવાની મતલબ શું છે.”

પેલા છોકરો બીજાઓ સાથે હલવેથી વાત કરીને પણ પેલા માલી ખરેખર સાંભલે તેમ પુછવા લાગો કે, “એને આપણે કહીપેતો શારું છે ?”

બીજા છોકરો બોલીયો, “બેહેતર છે કે કેહેવું, ત્યાં કાંઈ ફરક પડતો નથી, અને કદાચ તેને કાંઈ પણ પોતાનું કરવું કારવું હશે.”

તેવામાં બીજા છોકરો ફરીથી આવતો નજરે પડીયો, તેને જોઈને એક છોકરો બોલીયો, “હા ! જુવો પેલા ડાક્ટર ગાઈલન આવેછે—તે

દરદનો ઘણો અછો પારખનારછે. જોઈયે તેને જોતાંનેવારબ કાંઈપણ નજરે આવેછે.”

ગાંધલજ નજદીક આવતાં બોલીયો “ કેમ છોકરાઓ, આજના સે બ ફલ કેવાંછે ? ”

એમ બોલતાં પેલા માલી તરફ નજર ફીધી અને તરત અમકીને એકાએક ઉભો રહેયો અને બીજા છોકરાઓ તરફ જાંણે કાંઈ અસાર તમાં પુછતો હોયે એવું દેખાડીયું; પણ પેલા છોકરાઓ ચુપ ઉભા રહેયા તે ઉપરથી તે એકદમ બોલી ઉઠીયો “ અરે બોદા ! તેજછે ! અને વલી એવા જીવાન મરદને ! ”

પેલા માલી ઘણી ગંભીરાઈથી પુછવાલાગો, “ તેજ તે શુંછે ? ”

પેલા છોકરો ગાંધલજને કેહેવા લાગો કે, “ હું બાસેટને કેહેવાના હતો, પણ તમને દુરથી આવતા જોઈને મેં વીચારીયું કે જરા સચુર કરીને તમને શું માલમ પડેછે તેની ખાતરી થયા પછી, તેને કેહેવું બેહે તર લાગું.”

ગાંધલજ બોલીયો, “ ઘણાજ દેખઈતા મરજછે, મેંતા જોતાંનેવારબ પારખીયું ! અફસોસ ! અને વલી તે આવી દેખઈતી તનદરોસત હાલતમાંછે ! ”

પછી તે પાંચે છોકરા દુર જઈને એકમેકમાં મસલત કરવા લાગા.

પેલા માલી સાંભલે તેમ ગાંધલજ બોલીયો, “ શું તેને કાંઈ પણ પોતાના મરજ વીશે ઇસારોછેજ નહી ? ”

“ અરે કાંઈ પણ નથી અને હમને એટલું લગી જાણાવીયું કે તે હમેશની માફક તનદરોસત હાલતમાંછે.”

ગાંધલજને જાણે દયા ઉપજતી હોયે તેમ પોતાના હાથ ઉંચે ફીધા અને જાંણે પોતાના મનમાં બોલતો હોયે તેમ, “ ગરીબ બીચારો— ગરીબ બીચારો ! એથી એને અને એના કુટુંબને લારી ધકો લાગશે.”

એ સઘલી વાતચીત બાસેટે સાંભલી અને પોતાના મનમાં બેએ ન થયો અને ઘભરાવાં લાગો. બાસેટે એક છોકરા તરફથી બીજા તરફ જોઈને પુછીયું. “ શું બતાવછે ? મારામાં કાંઈ તમને અજબ જવું લાગેછે ? ”

પેલા છોકરો બોલીયો “ ડાકટર ગાંધલજ, તમે પોતે તમારે મોઢા ઉ સઘલું કેહો.”

ગાંધલજ બોલીયો “કોઈને પણ બોલવું નોંધ્યે, અને હું આહું છું કે એ ફરજ મારી ઉપર આવીને નહીં પડતેતો સારું; તોયપણ આ પણી ફરજ બજાવવી જરૂર છે.”

એમ કહીને માલી આગલ ગયો અને ઘંભીરાઈથી પુછીયું, કે તે સારીપેઠે છે, અને તેને કાંઈ મોહોતની ધાસતી લાગે છે ?

પેલો માલી ફીકો થઈને અને ઘભરાતો બોલીયો, “આ સઘણું મને શા મારે કેહોછો ?”

ગાંધલજ બોલીયો, “કાંયેકે હમે તારા એહેરા ઉપર મોહોતની ની શાણી નોંધ્યે છઈયે; અને હમે પકી રીતે જાણીયેછ કે આનથી તું એક અઠવાડીયું લગી જીવી શકશે નહીં—ખરેખર, આએ ઘડીથી.”

પેલા માલીનો એહેરો વધારે ફીકો થયો અને તેનું આપ્તું બદન ધુનવા લાગું અને બોલીયો, “અરે બોદા ! એ શું છે ? મને શું થયું છે ?”

“તુંને એક છુપો પણ જીવ લે એવો મરજ, જે આગલનાં વખત માં મરકીને નામે ઓલખાતો હતો, અને જે મરજ હાલ પાછો ઉભરી ચોછે, અને મોટા કાબેલ ડાકટરોનાં ઉપાયોને કાંઈપણ રીતે મચક આપતો નથી, તે મરજ તુંને થયોછે. પેહેલાં ચામડી ઉપર ખાસ છાંટ માલમ પડેછે અને જે હાલ તારી ઉપર નજરે આવેછે તેથી એ મરજ ઓલખાયેછે અને તે વધતામાં વધતો સાત દાહાડામાં જાનનો ઘાત કરેછે. એ સાથે દલની જગામાં એક જાતનું દરદ થાયેછે તેથી તારી ખાતરી વધારે થશે, અને કદાચ, જો હું જીવતો નહીં હોતુંતો, હાલ તુંને તે દરદ થતું હશે. કેમ, હું કહું છું તે ખરું છે કે નહીં ?”

પેલો બીચારો બીધેલો માલી પોતાની છાતી ઉપર હાથ મુકીને ધુનતો ધુનતો બોલીયો “હું ધારું છું કે મને અહીંયાં કાંઈ થાયેછે ખરું.”

“ખરેખર, તુંને થતું હશે. ચાલો છોકરાઓ એની ઉપર દયા લાવીને આ સેબ ફેલો એની પાસેથી વેચાતાં લેઓ, કે બીચારો એ ઘર જલદીથી જાયે અને તેને તાપની જીમ નહીં આવે તેની આગમજ પોતાનાં વહીવટનો બંદોબસત કરી રાખે.”

પેલા માલીનાં એહેરા ઉપર પસીનાનાં મોટાં ટીપાં કુટી નીકળીયાં અને બોલીયો “અરે તમે મારે મારે કાંઈપણ ઉપાયે કરી શકોછો ? શું મારી કાંઈજ આશા નથી ?”

ગાંધલજ બોલીયો; “હાલ, હમે તારે મારે કાંઈ પણ કરી શકતા નથી, પણ હમારી હાસપીટલનો ડાક્ટર કાપલે એનો એક ઇલાજ સોધી કાઢાડીયોછે. તે આજ એક દરદી ઉપર તે ઉપાયે અનુભવવાનોછે અને કાલે તેની પાકી ખબર હમને મલશે; જો દવા લાગુ પડશે તો પરમ દાહાડે તે છુપો ઉપાયે તારે ઘર આવીને હમે લાગુ પાડશું. હાલ તો તું ઘર જા અને જો નબલાઈ લાગેતો સુઈ જાજે, અને જો થંડી લાગેતો અછી રીતે ઓઢીને સુજે, અને હું તુંને જોઈ તેની આગમ જ કોઈ પણ ડાક્ટરને બોલાવતો ના અને કાંઈપણ જાતની દવા પણ લેતો ના, હું બરાબર વખતે આવશ અને પછી તું સારો થશે કે નહીં તે ખાતરીથી કહી શકશ. તારી ઉલટ અછી રીતે રાખ અને સા રૂં થવાની આશા રાખ.”

પેલા છોકરાઓએ પોતાને ગમે તેવી કીમતે સઘલાં સેબ ફલ ખરીદ કીધાં; અને ગાંધલજ જો તેને સારો કરેતો પોતા પાસે જ કાંઈ પર્ઈસા હતા તે આપવાને કબુલ થયો. તે ઘણો ઘભરાટમાં ઘર ભણી ગાડી હંકાવી ગયો. તેને ઘણી નબલાઈ લાગવા લાગી અને દલની જગામાં દરદ વધતું જાયેછે એવી ફરીઆદ કરવા લાગો.

રસતામાં બીજા છોકરાઓ તેને મલીયા. તેઓ પણ તેની તરફ અજબ રીતે બીહીકની નજરે જોવા લાગા અને પુછવા લાગા કે તેની તબીબીયત કેમછે, અને ખાતરીથી કહીયું કે મરકીનો મરજ તેની ઉપર લાગુ પડશે એવી ધાસતીછે.

છેલે તે અધમુવી હાલતમાં ઘર પોહાચીયો; પોતાનાં માબાપને પોતાના મરજ વીશે ખબર કીધી, અને આસંતે આસંતે વધારે ખરાબ હાલતમાં આવતો ગયો. તેણે ના કહીયું તોયપણ તેના માબાપોએ પોતાનાં ડાક્ટરને બોલાવવા મોકલીયો, પણ એવું બનીયું કે તેઓનો ડાક્ટર બીજા ગામ ગયેલો હતો અને તેથી તાંહાં હાજર થઈ શકીયો નહી. બીજા દાહાડે ગાંધલજ અને બીજા છોકરાઓ તેને જોવા ગયા અને જુવેછે તો તેને સખત તાપમાં, જંદાં બંતુસો ઓઢીને પડેલોછે, બદનમાં થંડી વાગેછે અને દલની જગામાં ઘણું દરદ થાયેછે એવી ફરીઆદ કરતો હતો અને તાપની જુમ ચહુડે એવી હાલત થઈ ગઈ હતી. પેલા છોકરાઓ હવે ખરેખર બીધા. જેવાં પેલા છોકરાઓને તેણે જોયા તેવો બોલી ઉઠીયો, “કેમ, ડાક્ટર?”

ગાઈલન ખોલીઓ “જા તું મોહોતમાંહેથી બંચીયોછે. ડાક્ટર કાપલના ઉપાયેથી છ મરેતોલ દરદી સારા થઈ ગયાછે, આ ગોલી મા હેથી દર પંદર મીનીટે એક એક ગોલી લે અને એક કલાકમાં તારૂં દરદ દફે થશે અને રાત નહી પડશે એટલામાં તું તનદરોસત બની જશે.”

પેલા માલીના એહેરા ઉપર લોહી આવીયું અને કહેવા મુજબ પે લી ગોલીઓ લીધી. ગોલી સાધારણ રોટીની બનાવી હતી. એક કલાકમાં તેને ઘણું અછું લાગું અને રાત નહી પડી એટલામાં બીછા તું છોડીને ફરવા લાગો. પેલા છોકરાઓને પોતાનાં અખતરાથી અ છી રીતે ખાંતરી થઈ કે મનતી અસર બદત ઉપર કેટલી થઈ શકેછે. બીજા અથવાડીએ માલી પાછો હાસપીટલ આગલ ફરટો વેચવા આ વીયો. છોકરાઓએ તેને મશકેરીની શબ્લી વાત કહી; પેહેલાં તે ઘણા ગુસે થયો, પણ થોડાવારમાં પોતાનીજ બેવકુફીને હસવા લાગો.

ચોકસ જગાની હવામાં ગલીચી.

રેહેવાનાં ઘરની હવા.

આગલા એક આંકમાં હવામાં શું શું ગલીચી આવેછે તે વીશે જણાવીયું હતું; પણ કેટલીએક ચોકસ જગાની હવામાં જુદી તરેહની ગલીચી એકઠી થાયેછે, જેમકે રેહેવાનાં ઘરમાં, હાસપીટલમાં અથવા આજરો માણસનાં ઓરડામાં, બબરચીખાનામાં અથવા જાંહાં બતીઓ કરવામાં આવેછે તાંહાં, ગટરની હવામાં, ઘોરસથાનની જગામાં, ભીતી ઉજડ જગામાં, વાંહાંણનાં ભંદારમાં અને ચોકસ ધંધા રોજગારની જગાની હવામાં ગલીચી હમેશાં માલમ પડેછે અને તે ગલીચી શું હોયેછે તે જાણવાની જરૂરછે, કે જ્યાં તે વીશેની સાવચેતી લેવાને બની આવે.

પેહેલાં, જાંહાં માણસો વસેછે તાંહાંની હવા હમેશાં થોડી અથવા ઘણી બીગડેલી હોયેછે. માણસ પોતાનાં દમને રસતે એક દાહાડાનાં અરસામાં ૧૨ થી તે ૧૬ કીયુબીક ફીટ કારખાનીક આસીડ હવા બાહર કાહાડેછે; એ સીવાએ આમડીને રસતે એજ જહેરી હવા નીકલેછે કે જેના અડસટો બરાબર માલમ પડીયો નથી. જો એ જ

હરી હવાને નીકલી જવાનો રસતો નહીં મલેતો તે હવામાં એકઠી થાયેછે અને પછી તે નુકસાનકારક થઈ પડેછે. ચોખી હવાનાં દર દશ હજાર ભાગમાં કારબોનીક આસીડ હવાનો ચારથી વધારે ભાગ હોવો ન જોઈયે; જો એથી વધારે હોયેતો તે હવા ગલીચ કહેવાયેછે. જુદી જુદી જગા ઉપરની હવા તપાસવા ઉપરથી એવું માલમ પડીયું છે કે તાંદાંની હવામાં કારબોનીક આસીડ હવા પુશકલ એકઠી થાયેછે અને એવી હવા તે જગામાં વસનારને નુકસાની કરીયા વગર રહેજ નહીં.

હવાનાં દર દશ હજાર ભાગ
માં કારબોનીક આસીડનાં.

લંડન શહેરનાં ખારાકમાં.....	૧૧.૮૯ થીતે ૧૨.૪૨
આકમની લશ્કરી હાસપીટલમાં.....	૧૯.૫૦
નેટલીની હાસપીટલમાં.....	૬.૦૦ થીતે ૮.૦૦
માડરીડ શહેરની જેનેરલ હાસપીટલમાં.....	૩૨.૦૦ થીતે ૪૩.૦૦
છોકરાઓની નીશાળ ૨૨, ૧૪૧ કીયુમ્પીક શ્રીટ જગામાં ૧૬૪ છોકરાઓ હડી કલાક લગી રહેયા. (દર છોકરાને ૧૩૫ કી૦ શ્રીટ જગા).....	૨૩.૭૧
હા બરેલી મીજલસમાં.....	૩૬.૫૦
સાલપીટરીર શહેરમાં સુવાનાં ઓરડામાં.....	૪૦.૦૦ થીતે ૫૦.૦૦
માડરીડ શહેરમાં સુવાનાં ઓરડામાં.....	૪૮.૦૦
નીશાળનો ઓરડો. ૧૦, ૪૦૦ કી૦ શ્રીટમાં ૭૦ છોકરાઓ (દર છોકરાને ૧૪૮ કી૦ શ્રીટ).....	૭૨.૩૦
એક ઘોડાનાં તપેલાની હવામાં.....	૭૦.૦૦

એ ટીપ ઉપરથી માલમ પડેછે કે કેટલીએક રહેવાની જગામાં, સકુલોમાં, હાસપીટલમાં હવાનાં આવજવને માટે એટલીતો ખરાબ ગોઠવણો કરવામાં આવેછે અથવા થોડી જગામાં એટલાંતો પુશકલ માણસો વસેછે, કે જેથી તાંદાંની હવા જેહરી થયા વગર રહેતી નથી અને જે જગામાં હવાનાં દર દશ હજાર ભાગમાં ચારને બદલે ૪૦, ૫૦ અને ૭૨ લગી કારબોનીક આસીડ એકઠી થાયે તારે સેહેલથી વીચાર થઈ શકશે કે એ જગામાં વસનારની તનદરોસતી કેમ જલવાઇ શકાયે.

માણસ કારબોનીક આસીડ સીવાયે પોતાનાં બદન માટેથી પાણીનો બાફ અને આરગાનીક વસતુ (organic matter) બાહર કાઢાડેછે. જેટલી સેહેલાઈથી કારબોની આસીડ, હવામાં એકસરખી રીતે મલી જાયેછે તેમ એ મીજે જલદીથી થતી નથી, એથી એક જગા

માં તેઓ વધુ ઓછી રહી જાયેછે. એક માણસ ચામડી અને ફેંફસાં ને રસતે દર ચોવીસ કલાકમાં ૨૫ થી તે ૪૦ ઓનસ લગી પાણી નો બાફ કાઢાડેછે; અને એ બાફ પાણી નહી થઈ જાયે એટલા માટે હવાનો પુશકલ આવજાવ થવો જોઈયે, એટલે દર કલાકે સરાસર ૨૧૧ કીયુબીક ફીટ ચોખ્ખી હવાનો આવજાવ હોવો જોઈયે; નહીતો એ બાફ એકઠો થઈને હવાને અતીશે ભીની કરી નાખેછે અને તે નુકસાન કરીયા વગર રહેતી નથી. એટલા ઉપરથી સમજ પડેછે કે હવા માં નંદર કરતાં વધુ પાણીનો બાફ પણ નુકસાનકારકછે.

આરગાનીક વસતુ જેમાં આમડીનાં બારીક છલતાં, આમડીનો ચીકાસ, અને મોહોડાં તથા ફેંક્સાં માંહેથી નીકલતી ગંધીલી વસતુ આ વેછે, તે પણ જો હવામાં વધુ થાયછે, તો તે નુકસાનકારક થઈ પડેછે. એક માણસ એક દાહાડાનાં અરસામાં નજદીક ૩૦ ગરેન એ વસતુ બાહર કાહાડેછે; એ વસતુ ગંધીલી હોયછે, તે ઘણીજ બારીક કરચોમાં હવામાં ઉડેછે અને તેને પાણી અથવા ભીનો દીવાલ અથવા ભીનાં કાગળે અથવા ઉતનાં કપડાં પોતા તરફ ખેંચી લેછે; કાલી અને બહુ રંગની વસતુ પણ તેને પોતા તરફ ખેંચેછે. અન્યથા ઉપરથી માલમ પડી યુંછે કે એક બારાકની ચોખી હવા લશકરી માણસો અંદર દાખલ થયા પછી થોડી મીનીટમાં બીગડી જાયછે અને થોડા વારમાં એક અન્ય તરેહનો વાસ નીકલેછે. એ આરગાનીક વસતુ જોડેરી હોયછે અને તે માણસનાં દમમાં ગયાથી તરેહવાર દરદો પેદા કરેછે. એટલા માટે જરૂર છે કે જાંહાં ઘણા માણસો એકઠાં થાયે તે આરગાની દીવાલ કદી પણ ભીની હોવી નહીં જોઈયે અથવા તેને સફેદ રંગ સીવાંએ બીજી કસો પણ રંગ લગાડવો નહીં જોઈયે; નહીંતો ખમીતથી એ જોડેરી વસતુ એ દીવાલ ઉપર વલગી રહેશે અને તેથી તે હવામાં હમેશાં હાજર રહેશે. જુદી જુદી જગામાં એ આરગાનીક વસતુનું કેટલું પરમાણુ માલમ પડીયુંછે તે આ નીચેનાં કોડા ઉપરથી જણાશે.

૧ ગરેન આરગાનીક વસ્તુનાં.

હુંથી જગા ઉપરની ચોખી હવામાં દર..... ૧,૭૬,૦૦૦ કી૦ ફીટ.

" " 2,04,000 "

એક સુવાનાં ઓરડામાં.....	૬૪,૦૦૦
-------------------------	--------

17 45,000

૧ ગરેન આરગાનીક વસતુનાં.

એક ઘરમાં.....	૧૬,૦૦૦ કી૦ ફીટ.
રેલવેની ખીચોખીચ ભરેલી ગાડીમાં.....	૮,૦૦૦ "
જે ઘેરમાં ગટરની હવા દાખલ થાયે તાંહાં.....	૮,૦૦૦ "

એ ટીપ ઉપરથી માલમ પડે છે કે હંચી જગામાં અને એક શેહેરની નીચી જગાનાં ઘરમાં હવાની ચોખ્ખાઈમાં કેટલો ફરક પડે છે અને એટલા માટે એ આરગાનીક વસતુ એકઠી નહીં થાયે તેનો અટકાવ કરવાને ઘરમાં ખોલી રીતે ચોખ્ખી હવા આવજવ થાયે તેવો અંદોઅસ ત કરવાની કેટલી જરૂર છે.

આજરો માણસના ઓરડાની હવા અથવા હાસપીટલના ઓરડાઓની હવા સાધારણ ઓરડાઓ કરતાં વધારે ગલીચ હોય છે. દરદી માણસના બદન માહેથી પુશકલ બદખો નીકલે છે. જે કોઈ હાસપીટલોમાં જાય છે તેઓને એક જાતનો વાસ હમેશાં માલમ પડે છે, તે એ બદખોને લીધે હોય છે. એટલા માટે હાસપીટલોમાં અને આજરો માણસના ઓરડાઓમાં ચોખ્ખી હવાનો આવ જવ ખોલી રીતે રાખવાની કેટલી જરૂર છે તે સેહેલથી માલમ પડે છે.

આપણા રહેવાના ઘરોની હવા એકબીજા કારણથી હમેશાં બીગડેલી હોય છે. જમ માણસ હવાને દમમાં લેઈને જોડેરી હવા બાહર કાઢાડે છે, તેમજ આપણા બખરચીખાંતાના આતસ, અથવા તેલ, મીનબતી અને ગેયાસની બતીઓ હવાને બીગાડે છે. આપણા બખરચીખાંતામાં લાકડાં બાલવામાં આવે છે અને જો લાકડાંની ખાશીપત અને ચુલાની ગોઠવણ, તેમ વધારે અથવા ઓછો ધુમાડો નીકલે છે. જો આપણે ધુમાડો કહીયે છ તે વગર બલેલા કોલસાની ખારીક કર્યો છે. જો લાકડાં બલતી વખતે હવાનો પુરતો અંદોઅસત કીધો હોયે તો ધુમાડો સેહેજ નીકલે છે. એક રતલ સુકાં લાકડાંને પુરતી રીતે બલવાને માટે ૧૨૦ કીયુબીક ફીટ હવાની જરૂર છે. લાકડું બલતી વખતે કરખાનીકઆસીડ પુશકલ પેદા કરે છે અને જો બખરચીખાંતામાં હવા આવ જવનો પુરતો અંદોઅસત નહીં હોયે, તો સેહેલથી વીચરાઈ શકાય છે કે તેથી શું અવગુણ થાયે.

કારખાંતાઓમાં લાકડાંને બદલે કોલસો બાલવામાં આવે છે. કોલસો તરેહવાર જાતનો આવે છે અને જો કોલસો તે પરમાં જો બલતી વખતે તરેહવાર જોડેરી હવાઓ નીકલે છે. કોલ

